**THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 10 NĂM 2023**

**(Từ 02/10 đến ngày 06/10)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỨ** | **BỮA ĂN** | **6 THÁNG** | **CHÁO** | **NHÀ TRẺ** | **MẪU GIÁO** |
| **Thứ Hai**  **02/10/2023** | **SÁNG** | Cháo gà cà rốt  Sữa Deli | Cháo gà cà rốt  Sữa Deli | Bánh canh gà trứng cút  Sữa Deli | Bánh canh gà trứng cút  Sữa Deli |
| **GIỮA BUỔI** | Lê ép | Lê ép | Rau câu | Kem |
| **TRƯA** | Cháo cá lóc rau dền  TM:Dưa hấu ép | Cháo cá lóc rau dền  TM: Dưa hấu ép | Mặn: Cá lóc hấp bầu  Canh: thịt bò khoai sọ  TM: Dưa hấu | Mặn: Cá lóc hấp bầu  Canh: thịt bò khoai sọ  TM: Dưa hấu  Phu: thịt heo kho củ cải (GĐ 4A-5A) |
| **XẾ** | Cháo bò khoai sọ  Sữa Deli | Cháo bò khoai sọ  Sữa Deli | Lẩu ếch lá lốt + bún  Sữa Deli | Lẩu ếch lá lốt + bún  Sữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  |  | Rau dền luộc |
| **Thứ Ba**  **03/10/2023** | **SÁNG** | Cháo tôm cải ngọt  Sữa Deli | Cháo tôm cải ngọt  Sữa Deli | Miến tôm rau răm  Sữa Deli | Miến tôm rau răm, miến xào tôm thịt, cá viên khoai tây chiên, chả giò chiên, xúc xích, bánh ướt rau quế, bắp luộc, chuối cau  Sữa deli |
| **GIỮA BUỔI** | Mận ép | Sữa chua | Sữa chua | Sữa chua |
| **TRƯA** | Cháo thịt bằm đậu tibo TM: Nho ép | Cháo thịt bằm đậu tibo TM: Nho ép | Mặn: heo nấu đậu  **Can**h: cua rau đay  TM: nho | Mặn: heo nấu đậu  **Can**h: cua rau đay  TM: nho |
| **XẾ** | Cháo cá hồi bó xôi  Sữa Deli | Cháo cá hồi bó xôi  Sữa Deli | Lagu bò + bánh mì  Sữa Deli | Lagu bò + bánh mì  Sữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  | Cà tím um | Cà tím um |
| **Thứ Tư 04/10/2023** | **SÁNG** | Cháo bò bí đỏ  Sữa Deli | Cháo bò bí đỏ  Sữa Deli | Bánh mì  Sữa Deli | Bánh mì  Sữa Deli |
| **GIỮA BUỔI** | Dưa lưới ép | Dưa lưới ép | Pudding | Pudding |
| **TRƯA** | Cháo lươn cải thìa TM: Sinh tố thanh long | Cháo lươn cải thìa  TM: Sinh tố thanh long | Mặn: Lươn xào lăn  Canh: Thịt gà dưa hường  TM: Thanh long | Mặn: Lươn xào lăn  Canh: Thịt gà dưa hường  TM: Thanh long  Phụ:Trứng chiên (GĐ 3B-4B) |
| **XẾ** | Cháo gà đậu xanh  Sữa Deli | Cháo gà đậu xanh  Sữa Deli | Cháo mực đậu xanh, nấm rơm  Sữa Deli | Cháo mực đậu xanh, nấm rơm  Sữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  |  | Cải thìa luộc |
| **Thứ Năm**  **05/10/2023** | **SÁNG** | Cháo cá diêu hồng tần ô  Sữa Deli | Cháo cá diêu hồng tần ô  Sữa Deli | Bún cá cà cần, bún thịt nướng, cá viên khoai tây chiên, chả giò chiên, xúc xích, bánh ướt rau quế, bắp luộc, chuối cau  Sữa Deli | Bún cá cà cần, bún thịt nướng, cá viên khoai tây chiên, chả giò chiên, xúc xích, bánh ướt rau quế, bắp luộc, chuối cau  Sữa Deli |
| **GIỮA BUỔI** | Táo ép | Bánh flan | Bánh flan | Bánh flan |
| **TRƯA** | Cháo bò bắp non carrot  TM: chuối | Cháo bò bắp non carrot  TM: chuối | Mặn: Bò xào ớt chuông  Canh: tôm rau ngót  TM: chuối | Mặn: Bò xào ớt chuông  Canh: tôm rau ngót  TM: chuối |
| **XẾ** | Cháo tôm rau ngót  Sữa Deli | Cháo tôm rau ngót  Sữa Deli | Hoành thánh gà  Sữa Deli | Hoành thánh gà  Sữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  |  | Bí đỏ um |
| **Thứ Sáu**  **06/10/2023** | **SÁNG** | Cháo bò khoai tây  Sữa Deli | Cháo bò khoai tây  Sữa Deli | Hủ tiếu bò kho giá hẹ  Sữa Deli | Hủ tiếu bò kho giá hẹ  Sữa Deli |
| **GIỮA BUỔI** | Ổi ép | Yakult | Yakult | Yakult |
| **TRƯA** | Cháo tôm mồng tơi  TM: Sinh tố Xoài | Cháo tôm mồng tơi  TM: Sinh tố Xoài | Mặn: Chả tôm rong biển sốt dầu hào  Canh: thịt bằm susu cà rốt, củ dền  TM: Nước chanh | Mặn: Chả tôm rong biển sốt dầu hào  Canh: thịt bằm susu cà rốt, củ dền  TM: Nước chanh  GĐ 5C :Sườn ram mặn |
| **XẾ** | Cháo thịt bằm củ dền  Sữa Deli | Cháo thịt bằm củ dền  Sữa Deli | Soup cua nấm tuyết  Sữa Deli | Soup cua nấm tuyết  Sữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  |  | Rau muống luộc |

**\*Trẻ thừa cân, béo phì giảm tinh bột, giảm dầu mỡ, tăng cường vận động, tăng rau xanh, ăn trái cây, canh trước khi ăn cơm.**

**\*Trẻ suy dinh dưỡng cân nặng, chiều cao: bổ sung thêm phomai, sữa tươi.**

**\*Trẻ dị ứng hải sản thay thế bằng các món thịt.**

Quận 3, ngày 02 tháng 10 năm 2023

Phó Hiệu Trưởng Cấp Dưỡng

Nguyễn Thị Thi Võ Kim Quyên