

**THỰC ĐƠN THÁNG 1 (Tuần 1 + 3)
NĂM HỌC 2021 - 2022**

Thứ	Bữa chính sáng Mẫu giáo + Nhà trẻ (10 giờ 15 đến 10 giờ 30)	Bữa phụ Mẫu giáo (14 giờ 30)	Bữa phụ NT (13 giờ 30)	Bữa chính chiều Nhà trẻ (15 giờ 30)
Hai - 03, 17	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Súp thịt nạc lợn nấu khoai lang, quả bí ngô chín.	Sữa bột Dielac	Súp thịt nạc lợn nấu khoai lang, quả bí ngô chín.
	Thịt lợn dim cà rốt, hành hoa			
	Cải bắp, cà rốt xào thịt nạc lợn, hành hoa			
	Canh cải thảo nấu cua đồng			
Ba - 04, 18	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Miến gạo luộc ăn với riêu cà chua nấu thịt gà, củ hành tây, hành hoa	Sữa bột Dielac	Miến gạo luộc ăn với riêu cà chua nấu thịt gà, củ hành tây, hành hoa
	Tôm biền dim, hạt lạc, hành hoa.			
	Súp lơ xào thịt nạc lợn, hành hoa			
	Canh rau cải chíp nấu tôm			
Thứ - 05, 19	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Xôi đậu xanh	Sữa bột Dielac	Xôi đậu xanh
	Thịt gà, thịt lợn mỡ sấn dim hành hoa			
	Cải thảo, cà rốt xào thịt nạc lợn			
	Canh bí xanh nấu cua đồng, hành hoa			
Năm - 06, 20	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Bún riêu cà chua nấu thịt nạc bò, củ hành tây, hành hoa.	Sữa bột Dielac	Bún riêu cà chua nấu thịt nạc bò, củ hành tây, hành hoa.
	Thịt nạc bò, thịt lợn dim hành tây, hành hoa			
	Cải ngọt xào tôm			
	Canh xu hào, khoai tây, cà rốt nấu thịt nạc lợn, rau thì là			

Thứ	Bữa chính sáng Mẫu giáo + Nhà trẻ (10 giờ 15 đến 10 giờ 30)	Bữa phụ Mẫu giáo (14 giờ 30)	Bữa phụ NT (13 giờ 30)	Bữa chính chiều Nhà trẻ (15 giờ 30)
Sáu - 07, 21	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Cháo thịt gà nấu đậu xanh, hạt sen, rau mùi tàu.	Sữa bột Dielac	Cháo thịt gà nấu đậu xanh, hạt sen, rau mùi tàu.
	Thịt mỡ lợn. Đậu phụ sốt cà chua, hành hoa			
	Củ cải, su hào xào thịt nạc lợn, hành hoa			
	Canh cải ngọt nấu cua đồng			
Bảy - 08, 22	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Cháo thịt vịt, quả bí đỏ, rau mùi tàu	Sữa bột Dielac	Cháo thịt vịt, quả bí đỏ, rau mùi tàu
	Trứng, thịt mỡ lợn, hành hoa hấp			
	Miến dong, su hào, cà rốt xào thịt nạc lợn, rau hành hoa			
	Canh rau lang ngọt nấu cua đồng.			

* Chú ý : Nhóm thực phẩm thay thế

Các loại rau: (Cải chíp - Cải ngọt - Cải thìa - Rau dền - Rau muống); (Rau cải bắp - Cải thảo)

Các loại củ, quả: (Quả đỗ xào - Quả đỗ đũa - quả đỗ co ve); (Củ su hào - Củ cải củ)

Các loại thịt: (Thịt bò - Thịt bê); (Tôm đồng - Tôm biển - Tép đồng); (Trứng vịt - Trứng gà)

Các loại cá, cua: (Cá trắm - Cá trôi); (Cua đồng - Cáy - Rạm); (Ngao - Hến - Trai)

Rau thơm: (Hành hoa - Mùi tàu);

Nam Hùng, ngày 28 tháng 12 năm 2021

Hiệu trưởng

**Người xây dựng
Phó hiệu trưởng**

Nguyễn Thị Thúy

Bùi Thị Thanh Huyền

**THỰC ĐƠN THÁNG 1 (Tuần 2 + 4)
NĂM HỌC 2021 - 2022**

Thứ	Bữa chính sáng Mẫu giáo + Nhà trẻ (10 giờ 15 đến 10 giờ 30)	Bữa phụ Mẫu giáo (14 giờ 30)	Bữa phụ NT (13 giờ 30)	Bữa chính chiều Nhà trẻ (15 giờ 30)
Hai - 10, 24	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Miến BDQC luộc ăn riêu cua, mọc xúu, củ hành tây, lá hẹ	Sữa bột Dielac	Miến BDQC luộc ăn riêu cua, mọc xúu, củ hành tây, lá hẹ
	Tôm rim thịt lợn mỡ sấn, hành hoa			
	Su hào, cà rốt xào thịt nạc lợn, hành hoa			
	Canh rau dền nấu tôm			
Ba - 11, 25	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Cháo thịt nạc lợn nấu đỗ xanh và quả bí ngô chín	Sữa bột Dielac	Cháo thịt nạc lợn nấu đỗ xanh và quả bí ngô chín
	Thịt lợn mỡ rim trứng vịt, hành hoa.			
	Bí xanh, cà rốt xào thịt nạc lợn			
	Canh rau cải thìa nấu cua đồng			
Thứ - 12, 26	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Xôi thịt gà, dứa	Sữa bột Dielac	Xôi thịt gà, dứa
	Thịt bò, hành tây sốt cà chua, hành hoa			
	Rau cải thìa xào thịt nạc lợn			
	Canh súp lơ, khoai tây, su hào, cà rốt nấu thịt nạc lợn, rau thì là			
Năm - 13, 27	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Súp khoai tây nấu thịt nạc lợn, bột nếp, rau thì là	Sữa bột Arti 1	Súp khoai tây nấu thịt nạc lợn, bột nếp, rau thì là
	Trứng chim cút, thịt lợn mỡ sốt cà chua, hành hoa			
	Cải chíp xào thịt nạc lợn			
	Canh rau cải bắp nấu cua đồng			

Thứ	Bữa chính sáng Mẫu giáo + Nhà trẻ (10 giờ 15 đến 10 giờ 30)	Bữa phụ Mẫu giáo (14 giờ 30)	Bữa phụ NT (13 giờ 30)	Bữa chính chiều Nhà trẻ (15 giờ 30)
Sáu - 14, 28	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Phở thịt nạc bò (Nước phở: nấu cà chua, củ hành tây, hành hoa)	Sữa bột Dielac	Phở thịt nạc bò (Nước phở: nấu cà chua, củ hành tây, hành hoa)
	Cá trắm sốt cà chua, rau thì là			
	Quả đỗ xào, cà rốt xào thịt nạc lợn			
	Canh cá nấu dưa cải, cà chua, cua nầm tay, rau thì là.			
Bảy - 15, 29	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Cháo thịt nạc nấu hạt sen, rau mùi tàu	Sữa bột Dielac	Cháo thịt nạc nấu hạt sen, rau mùi tàu
	Thịt bò rim thịt lợn nầm hương, hành hoa			
	Khoai tây, su hào, cà rốt xào thịt nạc lợn, rau th			
	Canh củ cải, su hào nấu cua đồng			

* Chú ý : Nhóm thực phẩm thay thế

Các loại rau: (Cải chíp - Cải ngọt - Cải thìa - Rau dền); (Rau cải bắp - Cải thảo)

Các loại củ, quả: (Quả đỗ xào - Quả đỗ đũa - quả đỗ co ve); (Củ su hào - Củ cải củ)

Các loại thịt: (Thịt bò - Thịt bê); (Tôm đồng - Tôm biển - Tép đồng); (Trứng vịt - Trứng gà)

Các loại cá, cua: (Cá trắm - Cá trôi); (Cua đồng - Cáy - Rạm); (Ngao - Hến - Trai)

Rau thơm: (Hành hoa - Mùi tàu);

Nam Hùng, ngày 28 tháng 12 năm 2021

Hiệu trưởng

Người xây dựng

Phó hiệu trưởng

Nguyễn Thị Thúy

Bùi Thị Thanh Huyền