**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THÁNG 10 NĂM HỌC 2024-2025**

**Mẫu Giáo**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ (Tuần chẵn)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h30)** | - Cơm.  - Trứng chưng thịt lợn.    - Canh rau đay, mùng tơi, mướp (ngao) | - Cơm.  - Giò lụa rim cà chua  - Canh bí xanh, cà rốt hầm xương | - Cơm.  - Thịt sốt đậu cà chua.  - Canh khoai tây, cà rốt nấu xương. | - Cơm  - Thịt bò  sốt vang (rau củ quả)  - Rau cải ngọt nấu ngao | - Cơm.  - Thịt gà, lợn rang gừng  - Muối lạc, vừng  - Canh bí đỏ (rau ngót) nấu xương, tôm |
| **PHỤ**  **CHIỀU**  **(14h)** | - Cháo xương (thịt), củ quả. | - Mỳ nấu xương (thịt), rau cải ngọt. | - Chè đỗ đen, bánh mỳ sông khoai | - Mỳ nấu xương (thịt) rau cải ngọt. | - Cháo gà xương, tôm khoai tây |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**

**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THÁNG 10 NĂM 2024-2025**

**Nhà trẻ**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ Tuần chẵn**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h)** | - Cơm.  - Trứng chưng thịt lợn.  - Canh rau đay, mùng tơi, mướp (ngao) | - Cơm.  - Giò lụa rim cà chua  - Canh bí xanh, cà rốt hầm xương | - Cơm.  - Thịt xốt đậu cà chua.  - Canh khoai tây, cà rốt nấu xương. | - Cơm  - Thịt bò sốt vang  - Rau cải ngọt (cải thảo) nấu ngao | - Cơm.  - Thịt gà xào củ cải  - Muối lạc, vừng  - Canh bí đỏ (rau ngót) nấu xương, tôm. |
| **PHỤ**  **(13h30)** | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa |
| **CHÍNH**  **CHIỀU**  **(15h)** | - Cháo xương (thịt), củ quả. | - Mỳ nấu xương (thịt), rau cải ngọt. | - Chè đỗ đen, bánh mỳ sông khoai. | - Mỳ nấu xương (thịt) rau cải ngọt. | - Cháo gà xương khoai tây. |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**

**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THÁNG 10 NĂM HỌC 2024-2025**

**Mẫu Giáo**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ (Tuần lẻ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h30)** | - Cơm.  - Thịt lợn, trứng cút kho tầu  - Canh bầu nấu tôm (rau mùng tơi, mướp nấu ngao) | - Cơm.  - Thịt gà xào củ cải  - Canh khoai sọ hầm xương | - Cơm.  - Tôm rim thịt lợn cà chua.  - Canh bí xanh, cà rốt hầm xương | - Cơm  - Thịt bò  sốt vang (rau củ quả)  - Rau cải ngọt nấu ngao | - Cơm.  - Cá sốt cà chua  - Muối lạc, vừng  - Canh bí đỏ (rau ngót) nấu xương, tôm |
| **PHỤ**  **CHIỀU**  **(14h)** | - Cháo tôm xương (thịt), củ quả. | - Mỳ nấu xương (thịt), rau cải ngọt. | - Chè đỗ đen, bánh mỳ sông khoai | - Mỳ nấu xương (thịt) rau cải ngọt. | - Cháo gà xương, tôm khoai tây |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**

**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THÁNG 10 NĂM 2024-2025**

**Nhà trẻ**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ Tuần lẻ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h)** | - Cơm.  - Thịt lợn, trứng cút kho tầu  - Canh bầu nấu tôm (rau mùng tơi, mướp nấu ngao) | - Cơm.  - Thịt gà xào củ cải  - Canh khoai tây, cà rốt nấu xương | - Cơm.  - Tôm rim thịt lợn cà chua.  .  - Canh bí xanh, cà rốt hầm xương. | - Cơm  - Thịt bò sốt vang  - Rau cải ngọt (cải thảo) nấu ngao | - Cơm.  - Cá sốt cà chua  - Muối lạc, vừng  - Canh bí đỏ (rau ngót) nấu xương, tôm. |
| **PHỤ**  **(13h30)** | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa |
| **CHÍNH**  **CHIỀU**  **(15h)** | - Cháo xương, tôm (thịt), củ quả. | - Mỳ nấu xương (thịt), rau cải ngọt. | - Chè đỗ đen, bánh mỳ sông khoai. | - Mỳ nấu xương (thịt) rau cải ngọt. | - Cháo gà xương khoai tây. |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**

**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THÁNG 12 NĂM HỌC 2024-2025**

**Nhà trẻ**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ (Tuần Lẻ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h)** | - Cơm.  - Thịt trưng cút kho tàu  - Canh rau đay mướp, mùng tơi. | - Cơm.  - Thịt gà rim.  - Canh khoai sọ hầm xương. | - Cơm.  - Thịt đậu xốt cà chua.  - Su su xào tôm.  - Canh bí đỏ hầm xương. | - Cơm  - Thịt bò xào su su, cà rốt.  - Rau cải ngọt nấu ngao. | - Cơm.  - Cá sốt cà chua  - Muối lạc, vừng.  - Canh bầu nấu tôm. |
| **PHỤ**  **(13h30)** | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa |
| **CHÍNH**  **CHIỀU**  **(15h)** | - Cháo xương (thịt), hầm củ quả. | - Mỳ nấu xương (thịt), rau cải ngọt. | - Chè, bánh mỳ sông khoai. | - Bún nấu xương thịt. | - Cháo hầm xương, thịt khoai tây |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**

**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ NĂM HỌC 2024-2025**

**Mẫu Giáo**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG (Tuần chẵn)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h30)** | - Cơm.  - Trứng chưng thịt lợn.  - Canh rau cải thảo nấu ngao (hến) | - Cơm.  Thịt gà, lợn rang gừng  - Canh bí đỏ hầm xương | - Cơm.  - Tôm rim thịt  - Canh khoai tây, cà rốt nấu xương. | - Cơm  - Thịt bò xào su su, cà rốt  - Rau cải ngọt nấu ngao | - Cơm.  - Cá sôt cà chua  - Muối lạc, vừng  - Canh bí xanh (rau ngót) nấu xương, tôm |
| **PHỤ**  **CHIỀU**  **(14h)** | - Cháo xương (thịt), củ quả. | - Mỳ nấu xương (thịt), rau cải ngọt. | - Chè đỗ đen, bánh mỳ sông khoai | - Mỳ nấu xương (thịt) rau cải ngọt. | - Cháo tim cật;(thịt, tôm) khoai tây, cà rôt |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**

**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ NĂM HỌC 2024-2025**

**Nhà trẻ**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG (Tuần chẵn)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h)** | - Cơm.  - Trứng chưng thịt lợn.  - Canh rau cải thảo nấu ngao (hến) | - Cơm.  Thịt gà, lợn rang gừng  - Canh bí đỏ hầm xương | - Cơm.  - Tôm rim thịt  - Canh khoai tây, cà rốt nấu xương. | - Cơm  - Thịt bò xào su su, cà rốt  - Rau cải ngọt nấu ngao | - Cơm.  - Cá sôt cà chua  - Muối lạc, vừng  - Canh bí xanh (rau ngót) nấu xương, tôm |
| **PHỤ**  **(13h30)** | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa |
| **CHÍNH**  **CHIỀU**  **(15h)** | - Cháo xương (thịt), củ quả. | - Mỳ nấu xương (thịt), rau cải ngọt. | - Chè đỗ đen, bánh mỳ sông khoai | - Mỳ nấu xương (thịt) rau cải ngọt. | - Cháo tim cật;(thịt, tôm) khoai tây, cà rôt |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**

**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ NĂM HỌC 2024-2025**

**Mẫu Giáo**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG Tuần lẻ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h30)** | - Cơm.  - Thịt trưng cút kho tàu  - Canh rau cải cúc nấu hến | - Cơm.  - Giò lụa rim cà chua.  - Bí xanh, cà rốt) hầm xương | - Cơm.  - Thịt đậu xốt cà chua.  - Canh bầu nấu tôm. | - Cơm  - Thịt bò sốt vang  - Rau cải ngọt rau ngót) nấu ngao. | - Cơm.  - Thị gà rang gừng  - Muối lạc, vừng.  - Canh bí đỏ hầm xương |
| **PHỤ**  **CHIỀU**  **(14h)** | - Cháo xương (tim, cật), hầm củ quả. | - Mỳ nấu xương thịt, rau cải ngọt. | - Chè, bánh mỳ sông khoai. | - Bún nấu tôm, xương (thịt) | - Cháo hầm xương, thịt củ quả |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**

**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔNG MAI**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ NĂM 2024-2025**

**Nhà trẻ**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG: Tuần lẻ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BỮA** | **THỨ 2** | **THỨ 3** | **THỨ 4** | **THỨ 5** | **THỨ 6** |
| **CHÍNH**  **TRƯA**  **( 10h)** | - Cơm.  - Thịt trưng cút kho tàu  - Canh rau cải cúc nấu hến | - Cơm.  - Giò lụa rim cà chua.  - Bí xanh, cà rốt) hầm xương | - Cơm.  - Thịt đậu xốt cà chua.  - Canh bầu nấu tôm. | - Cơm  - Thịt bò sốt vang  - Rau cải ngọt rau ngót) nấu ngao. | - Cơm.  - Thị gà rang gừng  - Muối lạc, vừng.  - Canh bí đỏ hầm xương |
| **PHỤ**  **(13h30)** | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa | Sữa |
| **CHÍNH**  **CHIỀU**  **(15h)** | - Cháo xương (tim, cật), hầm củ quả. | - Mỳ nấu xương thịt, rau cải ngọt. | - Chè, bánh mỳ sông khoai. | - Bún nấu tôm, xương (thịt) | - Cháo hầm xương, thịt củ quả |

**Người xây dựng thực đơn**

**Nguyễn Thị Thanh Nhân**