

# THỰC ĐƠN CỦA TRẺ THÁNG 10.2024

## THỰC ĐƠN CHÁO TUẦN 1

		1/10	2/10	3/10	4/10
Sáng		Soup bò bí đỏ Sữa tươi	Cháo ngao rau mầm Sữa tươi	Cháo sườn Sữa tươi	Cháo ếch Singapore Sữa tươi
Phụ sáng		Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa
Trưa		Cháo cua đậu non BLW: su su, cà rốt Hoa quả	Cháo thịt hạt sen BLW: củ cải trắng, bí ngòi Sữa chua uống	Cháo tôm rau dền BLW: bí xanh, bí đỏ Hoa quả	Cháo bò măng tây BLW: su su, cà rốt Caramel
Chiều		Cháo tôm bí xanh	Cháo cá	Cháo trứng củ cải thì là	Cháo hến đậu xanh
Phụ chiều		Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

## THỰC ĐƠN CHÁO TUẦN 2

	7/10	8/10	9/10	10/10	11/10
Sáng	Cháo bò rau ngót Sữa tươi	Cháo ếch hạt sen Sữa tươi	Cháo thịt khoai sọ Sữa tươi	Cháo lợn cà rốt Sữa tươi	Cháo sườn Sữa tươi
Phụ sáng	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa
Trưa	Cháo gà đậu cove BLW: cà rốt, hoa lơ xanh Sữa chua uống	Cháo bò cà rốt BLW: đậu cove, cà rốt Hoa quả	Cháo cua mồng tơi BLW: bí xanh, củ cải trắng Sữa chua uống	Cháo tôm rau dền BLW: su su, bắp cải Hoa quả	Cháo cá rau mầm đậu xanh BLW: bí đỏ, bí ngòi xanh Caramel
Chiều	Cháo thịt băm khoai lang	Cháo trứng củ cải	Cháo bò khoai tây	Soup gà ngô	Cháo trứng phô mai
Phụ chiều	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

*Ghi chú: các loại rau có thể thay đổi theo mùa*

### THỰC ĐƠN CHÁO TUẦN 3

	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
<b>Sáng</b>	Cháo ngao rau muống Sữa tươi	Soup tôm bí đỏ Sữa tươi	Cháo trứng phô mai Sữa tươi	Cháo cá hồi Sữa tươi	Cháo thịt gà khoai tây Sữa tươi
<b>Phụ sáng</b>	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa
<b>Trưa</b>	Cháo bò ngô non BLW: củ cải trắng, bí ngòi Sữa chua uống	Cháo gà đậu xanh BLW: đậu cove, cà rốt Hoa quả	Cháo tôm bí xanh BLW: bí ngòi, củ cải trắng Sữa chua uống	Cháo chim câu nấm hương BLW: su su, cà rốt luộc Hoa quả	Cháo hàu cải xanh BLW: bí đỏ, mướp Nhật Caramel
<b>Chiều</b>	Cháo cá thì là	Cháo hàu	Cháo vịt	Cháo lươn cải chip	Cháo sườn
<b>Phụ chiều</b>	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

### THỰC ĐƠN CHÁO TUẦN 4

	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
<b>Sáng</b>	Cháo bò rau ngót Sữa tươi	Cháo cá cà rốt Sữa tươi	Cháo tôm củ dền Sữa tươi	Cháo sườn Sữa tươi	Soup gà ngô nấm Sữa tươi
<b>Phụ sáng</b>	Hoa quả theo mùa	hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa
<b>Trưa</b>	Cháo hàu hạt sen cà rốt BLW: củ cải trắng, su su Sữa chua uống	Cháo bò ngô non BLW: đậu cove, bí đỏ Hoa quả	Cháo gà hoa lơ xanh BLW: bắp cải, bí ngòi Sữa chua uống	Cháo trứng đậu non rong biển BLW: cà rốt, đậu cove Hoa quả	Cháo lươn cà rốt BLW: bí đỏ, su su Caramen
<b>Chiều</b>	Cháo thịt đậu hà lan	Cháo lươn cải bina	Cháo trai hành răm	Cháo cua khoai sọ	Cháo thịt bằm bí đỏ
<b>Phụ chiều</b>	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

*Ghi chú: các loại rau có thể thay đổi theo mùa.*

## THỰC ĐƠN CHÁO TUẦN 5

	28/10	29/10	30/10	31/10	
<b>Sáng</b>	Cháo ếch nấm sò cà rốt Sữa tươi	Cháo gà hạt sen sữa tươi	Cháo hàu sữa	Cháo tôm cải ngọt Sữa tươi	
<b>Phụ sáng</b>	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	
<b>Trưa</b>	Cháo bò cải bó xôi BLW: đậu cove, cà rốt Sữa chua uống	Cháo thịt cải ngồng BLW: bắp cải, bí đỏ Hoa quả	Cháo cua mỏng tươi BLW: bí ngòi, cà rốt Sữa chua uống	Cháo lươn cà rốt BLW: su su, củ cải trắng Hoa quả	
<b>Chiều</b>	Cháo trứng su hào	Cháo cá thì là	Cháo sườn	Cháo bò rau muống	
<b>Phụ chiều</b>	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	

*Ghi chú: các loại rau có thể thay đổi theo mùa.*

## THỰC ĐƠN CƠM TUẦN 1

		1/10	2/10	3/10	4/10
<b>Sáng</b>		Hủ tiêu tôm thịt Sữa tươi	Miến dong nấu lươn Sữa tươi	Phở gà Sữa tươi	Nui nấu thịt nạc Sữa tươi
<b>Phụ sáng</b>		hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa
<b>Trưa</b>		Cá sốt teriyaki Bí xanh luộc Canh cải bó xôi nấu thịt bò Cơm mềm Hoa quả	Trứng thịt rau củ Bắp cải luộc Canh rau dền nấu tôm Cơm mềm Sữa chua uống	Bò nấu cary Su su cà rốt luộc Canh rong biển Cơm mềm Hoa quả	Cơm trộn thập cẩm Canh rau ngót nấu thịt Caramel
<b>Chiều</b>		Bún mọc	Bánh mỳ pate	Xôi đậu xanh + ruốc	Bánh đa nấu thịt bò
<b>Phụ chiều</b>		Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

## THỰC ĐƠN CƠM TUẦN 2

	7/10	8/10	9/10	10/10	11/10
<b>Sáng</b>	Mỳ chũ nấu thịt rau cải Sữa tươi	Mỳ trứng nấu thịt Sữa tươi	Phở bò Sữa tươi	Bánh mỳ + soup thịt băm Sữa tươi	Nui nấu thịt nạc rau cải Sữa tươi
<b>Phụ sáng</b>	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa
<b>Trưa</b>	Thịt sốt cà chua Bắp cải xào nấm Canh khoai tây nấu xương hầm Cơm mềm Sữa chua uống	Tôm rim thịt Rau muống luộc Canh chua thịt Cơm mềm Hoa quả	Cá kho nước dứa Su su cà rốt xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm mềm Sữa chua uống	Gà hầm khoai tây Bầu bí luộc Canh mồng tơi nấu ngao Cơm mềm Hoa quả	Cơm rang hải sản Canh cải thảo nấu thịt Caramel
<b>Chiều</b>	Mỳ trứng nấu tôm lá hẹ	Xôi chim câu	Xôi trắng + giò lụa	Bún riêu cua	Bánh bao nhân thịt 1 trứng
<b>Phụ chiều</b>	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

### THỰC ĐƠN CƠM TUẦN 3

	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Sáng	Miến nấu tôm thịt Sữa tươi	Cháo cá hồi Sữa tươi	Bánh đa cá rô rau cải Sữa tươi	Hủ tiếu gà Sữa tươi	Bánh mì trứng Sữa tươi
Phụ sáng	Hoa quả theo mùa	hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa
Trưa	Trứng đúc thịt Đậu cove luộc Canh rau cải bó xôi nấu giò sống Cơm mềm Sữa chua uống	Gà tần sen nấm Rau củ thập cẩm luộc+xì dầu Canh mồng tơi nấu ngao Cơm mềm Hoa quả	Thịt rim nước dừa Đậu cove luộc Canh mồng tơi nấu cua Cơm mềm Sữa chua uống	Cá sốt chua ngọt Cải thảo xào Canh chua thịt Cơm mềm Hoa quả	Mỳ Ý sốt bò băm Khoai tây chiên Caramel
Chiều	Bánh mì pate	Bún riêu cua	Cháo vịt	Mỳ udon	Cháo sườn
Phụ chiều	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

### THỰC ĐƠN CƠM TUẦN 4

	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Sáng	Bánh cuốn nóng + chả thịt Sữa tươi	Bún riêu cua Sữa tươi	Bánh mì trứng Sữa tươi	Xôi thịt băm Sữa tươi	Bún cá rau cải Sữa tươi
Phụ sáng	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa
Trưa	Bò kho gừng Su hào luộc Canh rau muống nấu tôm Cơm mềm Sữa chua uống	<b>Tôm hấp trứng</b> <b>Bắp cải luộc</b> <b>Canh bí xanh nấu thịt</b> <b>Cơm mềm</b> <b>Hoa quả</b>	Thịt heo sốt ngũ vị Đậu cove xào nấm Canh xà lách nấu thịt Cơm mềm Sữa chua uống	Cá chiên xù Su su cà rốt luộc Canh chua ngao Cơm mềm Hoa quả	Cơm gà Hội An Bí xanh luộc Canh bắp cải nấu thịt bò Cơm mềm Caramen
Chính chiều	Phở khô nấu thịt gà	Hủ tiếu nấu thịt	Cháo trai hành răm	Bánh bao nhân thịt 1 trứng	Nui nấu thịt
Phụ chiều	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

*Ghi chú: các loại rau có thể thay đổi theo mùa.*

## THỰC ĐƠN CƠM TUẦN 5

	28/10	29/10	30/10	31/10	
<b>Sáng</b>	Bánh đa cua Sữa tươi	Mỳ trứng nấu thịt Sữa tươi	Phở bò Sữa tươi	Bún tôm Sữa tươi	
<b>Phụ sáng</b>	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	Hoa quả theo mùa	
<b>Trưa</b>	Tôm viên sốt cà chua Cải chip luộc Canh chua thịt Cơm mềm Sữa chua uống	Thịt heo hấp sả Su su cà rốt luộc Canh cải nấu thịt Cơm mềm Hoa quả	cá sốt xì dầu Cải thảo luộc Canh khoai tây nấu xương hầm Cơm mềm Sữa chua uống	Gà lác phô mai Đậu cove luộc Canh rong biển Cơm mềm Hoa quả	
<b>Chiều</b>	Bún mọc	Miến dong nấu lươn	Bánh mỳ + soup thịt nấm hương	Spaghetti sốt thịt băm	
<b>Phụ chiều</b>	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	

*Ghi chú: các loại rau có thể thay đổi theo mùa*

