|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ** **TUẦN 03 THÁNG 03/2025** *(Từ ngày 17/03/2025 –22/03/2025)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa**  | **Phụ** | **Xế** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế**  |
| **2** | Cháo thịt bò, bí đỏSữa chua Yakult | Cơm trắng | Tàu hủ hấp thịt nạc dăm | Tôm nấu mùng tơi, mướp | Sữa bột | Bánh canh cá thu |
| **3** | Nui nấu thị nạc, củ, quảNước chanh | Cơm trắng | Bò viên sốt cà chua | Tôm nấu cải bó xôi | Sữa bột | Bún tôm |
| **4** | Hủ tiếu bòKem flan | Cơm trắng | Trứng cuộn cải bó xôi | Cá thu nấu thơm, cà chua | Sữa bột | Mì quảng thịt heo, tôm, trứng cút  |
| **5** | Bún mọcChuối tiêu | Càry bò, bánh mì sandwich | Sữa bột | Cháo cá hồi đậu xanh |
| **6** | Mì vàng thịt bò rau, củNước cam | Cơm trắng | Thịt heo kho đậu cô ve | Tôm nấu rong biển, tàu hủ | Sữa bột | Súp thịt gà, bắp non, tóc tiên |
| **7** | Bún bò, giò sốngChuối xanh | Cơm trắng | Thịt nạc kho nước dừa, mè | Tôm nấu rau mồng tơi | Sữa bột | Cháo lươn đậu xanh |

 *Sơn Trà, ngày 14 tháng 03 năm 2025*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Lê Thị Thu**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ** **TUẦN 04 THÁNG 11/2024** *(Từ ngày 25/11/2024 - 29/11/2024)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Xế** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế /** |
| **2** | Cháo thịt bò nấu gấcDưa hấu | Cơm trắng | Tôm hấp trứng | Thịt heo nấu lagu | Sữa bột | Hủ tiếu gà |
| **3** | Súp nui nấu thịt bòChuối tiêu | Cơm trắng | Cá thu sốt cà chua | Tôm nấu cải bó xôi | Sữa bột | Cháo bánh canh xương, giò sống |
| **4** | Mì quảng tôm, thịt Sữa Yakutl | Cơm trắng | Thịt gà sốt me, hành tây | Thịt bò nấu tàu hủ non, thơm, cà, lá hẹ | Sữa bột | Cháo bồ câu đậu đen |
| **5** | Mì vàng nấu thịt heo, giò sống Nước cam | Cơm trắng | Thịt heo rim mè | Cá thu nấu chua, thơm, cà | Sữa bột | Cháo bò khoai tây, pho mai con bò cười |
| **6** | Súp thịt bò, bắp xay, tóc tiên Kem flan | Mì quảng cá lóc | Cháo nấm rơm củ, quả |
| **7** | **NGHỈ CUỐI THÁNG** |

 *Sơn Trà, ngày 21 tháng 11 năm 2024*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Lê Thị Thu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 3 THÁNG 12/2020** *(Từ ngày 14/12/2020 – 19/12/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, đậu đậu xanh, cà rốtChuối xanh | Cơm trắng | Thịt heo kho tôm, mè, ngò rí | Cá thu nấu cải bắp, cải thảo | Sữa bột | Súp cua, bắp non, tóc tiên |
| **3** | Mì sợi nấu tôm, rau cải ngọtNước cam | Cháo thịt bò củ cải đỏ, súp lơ xanh | Sữa bột | Cháo bánh canh cá bã tràu, lá tía tô |
| **4** | Cháo thịt gà, đậu trắng, mộc nhĩThanh long | Cơm trắng | Cá thu sốt cà chua, ngò rí | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Sữa bột | Miến thịt heo, cải bó xôi |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa làNước cam | Súp nui nấu thịt gà, bí xanh, súp lơ, cà rốtBánh bông lan | Sữa bột | Cháo thịt heo, đậu cô ve |
| **6** | Cháo bánh canh tôm, lá hẹDưa hấu | Miến lươn hành tây, ngò gaiBánh su kem | Sữa bột | Cháo thịt ếch, đậu xanh, rau cải thìa |
| **7** | Cháo thịt bò, khoai langNước chanh dây | Súp thịt heo bí đỏ, sữa tươi | Sữa bột | Súp bột bán cá cam, cà rốt |

*Sơn Trà, ngày 11 tháng 12 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 3 THÁNG 12/2020** *(Từ ngày 14/12/2020 – 19/12/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Sữa học đường** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn / Xào / Luộc / Tráng miệng** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, đậu đậu xanh, cà rốtSữa học đường | Chuối xanh Cơm trắng | Thịt heo kho tôm, mè, ngò rí | Cá thu nấu cải bắp, cải thảo | Súp cua, bắp non, tóc tiênSữa bột |
| **3** | Mì sợi nấu tôm, rau cải ngọtSữa học đường |  Cơm trắng | Thịt bò kho củ cải đỏCà tím xào xì dầu | Thịt cua nấu rau mồng tơi | Cháo bánh canh cá bã tràu, lá tía tôSữa bột |
| **4** | Cháo thịt gà, đậu trắng, mộc nhĩSữa học đường | Thanh long Cơm trắng | Cá thu sốt cà chua, ngò rí | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Miến thịt heo, cải bó xôiSữa bột |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa làSữa học đường | Cơm trắng | Thịt gà kho nghệSúp lơ xanh, cà rốt, chấm mè | Tôm nấu rau dền đỏ, rau dền trắng | Cháo thịt heo, đậu cô veSữa bột |
| **6** | Cháo bánh canh tôm, lá hẹSữa học đường | Dưa hấuCơm trắng | Lươn kho đậu hũ, hành tây | Chả cá basa nấu dứa, giá, ngò gai | Cháo thịt ếch, đậu xanh, rau cải thìaSữa bột |
| **7** | Bún thịt bò nạm, gia, rau thơmNước chanh dây | Cơm trắng | Cá ba sa kho nước mắm | Thịt heo nấu rau ngót, rau má | Súp bột bán cá cam, cà rốtSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 11 tháng 12 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 2 THÁNG 12/2020** *(Từ ngày 07/12/2020 – 12/12/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, đậu Hà lanNước chanh  | Cháo bánh canh thịt heo, tôm, đậu cô ve, cà rốtChuối tiêu | Sữa bột | Súp thịt cua, bí xanh, tóc tiên |
| **3** | Mì hoành thánh nấu thịt gà, cải thảoQuýt đường | Cơm trắng | Thịt heo kho nước dừa, mè | Tôm nấu cà chua, lá hẹ | Sữa bột | Cháo cá thu, rau cải ngọt |
| **4** | Cháo thịt heo, khoai mônNước cam | Mì sợi nấu cá cam, rau mồng tơiBánh bông lan | Sữa bột | Súp thịt bò, cà rốt |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa làThanh Long | Cơm trắng | Lươn kho hành tây, nghệ, ngò rí | Thịt heo nấu bí đỏ | Sữa bột | Cháo thịt bò, rau cải thìa |
| **6** | Cháo thịt cua, trứng gà, ngò ríNước chanh dây | Súp bột bán thịt bò, nấm rơmChuối xanh | Sữa bột | Cháo bánh canh cá bớp, lá tía tô |
| **7** | Súp nui thịt bò, củ cải đỏ, ngò gaiDưa hấu | Cơm trắng | Cá diêu hồng kho xì dầu | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Sữa bột | Cháo thịt heo, rau cải cúc |

*Sơn Trà, ngày 03 tháng 12 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 2 THÁNG 12/2020** *(Từ ngày 07/12/2020 – 12/12/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Sữa học đường** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn / Xào / Luộc / Tráng miệng** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, đậu Hà lanSữa học đường  | Cơm trắng | Thịt gà kho đậu hũ, nghệTôm xào đậu cô ve, cà rốt | Thịt heo nấu rau ngót | Súp thịt cua, bí xanh, tóc tiênSữa bột |
| **3** | Mì hoành thánh nấu thịt gà, cải thảoSữa học đường | Quýt đường Cơm trắng | Thịt heo kho nước dừa, mè | Tôm nấu rau câu, cà chua, lá hẹ | Cháo cá thu, rau cải ngọtSữa bột |
| **4** | Cháo thịt heo, khoai mônSữa học đường | Cơm trắng | Cá cam kho dứa, ngò ríSu su, súp lơ chấm xì dầu | Thịt cua nấu rau mông tơi, rau dền | Thịt bò kho bánh mìSữa bột |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa làSữa học đường | Thanh longCơm trắng | Lươn kho hành tây, nghệ, ngò gai | Thịt heo nấu bí đỏ | Cháo thịt bò, rau cải thìaSữa bột |
| **6** | Cháo thịt cua, trứng gà, ngò ríSữa học đường | La gu nấu thịt bò, bánh quẩyChuối xanh | Cháo bánh canh cá bơp, lá tía tôSữa bột |
| **7** | Súp nui thịt bò, củ cải đỏ, ngò gaiDưa hấu | Cơm trắng | Cá diêu hồng kho xì dầu | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Cháo thịt heo, rau cải cúcSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 27 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 1 THÁNG 12/2020** *(Từ ngày 30/11/2020 – 05/12/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, khoai mônNước chanh dây | Súp nui thịt heo, tôm, phô mai, rau mồng tơiXoài chín | Sữa bột | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa là |
| **3** | Súp tôm, nấm tuyết, cà rốtChuối tiêu | Cơm trắng | Cá thu chiên sốt cà chua, mè | Thịt cua nấu rau dền đỏ, rau dền trắng | Sữa bột | Cháo thịt bồ câu, đậu đen |
| **4** | Cháo cá cam, rau cải bắp, ngò gaiNước cam | Súp bột bán, hải sản, cải bó xôiBánh plan | Sữa bột | Súp nui, thịt heo, củ cải trắng |
| **5** | Cháo bánh canh cá bã tràu, nấm rơm, lá tía tôDưa hấu | Cơm trắng | Thịt bò kho đậu hũ, cà chua, lá hẹ | Thịt gà nấu su su, cà rốt | Sữa bột | Mì sợi nấu tôm, ngò gai |
| **6** | Cháo thịt bò hạt sen, cà rốtNước chanh | Miến nấu sườn heo, chả quết, rau thơmThanh long | Sữa bột | Súp bột bán cá khế, rau cải ngọt |
| **7** | Súp thịt gà hành tây, ngò ríNước chanh dây | Cơm trắng | Chả cá ba sa kho nước mắm, mè | Nghêu nấu bầu xanh | Sữa bột | Cháo thịt heo khoai tây, khoai lang |

*Sơn Trà, ngày 27 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 1 THÁNG 12/2020** *(Từ ngày 30/11/2020 – 05/12/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Sữa học đường** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn / Xào / Luộc / Tráng miệng** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, khoai mônSữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho phô mai, trứng gàBầu xanh chấm xì dầu | Tôm nấu tau mồng tơi | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa làSữa bột |
| **3** | Súp tôm, nấm tuyết, cà rốtSữa học đường | Chuối tiêu Cơm trắng | Cá thu chiên sốt cà chua, mè | Cua đồng nấu rau dền đỏ, rau dền trắng | Cháo thịt bồ câu, đậu đenSữa bột |
| **4** | Bún cá cam, rau cải bắp, ngò gaiSữa học đường | Cơm trắng | Mực xào dứa, hành tây, ngò ríĐậu cô ve, cà rốt chấm mè | Tôm nấu cải bó xôi | Súp nui, thịt heo, củ cải trắngSữa bột |
| **5** | Cháo bánh canh cá bã tràu, nấm rơm, lá tía tôSữa học đường | Dưa hấuCơm trắng | Thịt bò kho đậu hũ, cà chua, lá hẹ | Thịt gà nấu su su, cà rốt | Mì sợi nấu tôm, ngò gaiSữa bột |
| **6** | Cháo thịt bò hạt sen, cà rốtSữa học đường | Bún sườn heo, chả quết, củ cải, rau thơmThanh long | Súp bột bán cá khế, rau cải ngọtSữa bột |
| **7** | Phở thịt gà hành tây, ngò ríNước chanh dây | Cơm trắng | Chả cá ba sa kho nước mắm, mè | Nghêu nấu bầu xanh | Cháo thịt heo khoai tây, khoai langSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 27 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 4 THÁNG 11/2020** *(Từ ngày 23/11/2020 – 28/11/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, củ dềnThanh long | Cơm trắng | Thịt gà kho nước dừa, mè | Tôm nấu cải bắp tím, cải bắp trắng | Sữa bột | Mì sợi nấu thịt xíu, hành tây, ngò gai |
| **3** | Súp bột bán cá thu, rau cầnNước chanh | Súp thịt tôm, đậu hũ, bí ngòi, lá hẹSữa chua Yakul | Sữa bột | Cháo cua nấu gấc, pho mai |
| **4** | Cháo thịt bò, nấm bào ngư, cà rốtChuối xanh | Cơm trắng | Cá thu sốt cà chua, ngò rí | Nghêu nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Sữa bột | Nui nấu thịt heo, củ quả |
| **5** | Súp tôm, cua, khoai tây, pho maiNước chanh dây | Cháo thịt bò, đậu hũ, hạt sen, cà rốtBánh su kem | Sữa bột | Cháo lươn, đậu xanh, lá tía tô |
| **6** | Cháo thịt bò, đậu ngựChuối tiêu | Cơm trắng | Cá cam kho dứa, hành tây | Thịt heo nấu rau má, rau ngót | Sữa bột | Cháo bánh canh tôm, nấm rơm, ngò gai |
| **7** | Mì sợi nấu tôm, cải bó xôiNước cam | Súp thịt heo, bí đỏ, sữa tươiXoài chín | Sữa bột | Cháo thịt bò, khoai lang |

 *Sơn Trà, ngày 20 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 4 THÁNG 11/2020** *(Từ ngày 23/11/2020 – 28/11/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Sữa học đường** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn / Xào / Luộc / Tráng miệng** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, củ dềnSữa học đường | Thanh long Cơm trắng | Thịt gà kho nước dừa, mè | Tôm nấu cải bắp tím, cải bắp trắng | Mì sợi nấu thịt xíu, hành tây, ngò gaiSữa bột |
| **3** | Súp bột bán cá thu, rau cầnSữa học đường | Cơm trắng | Tôm kho đậu hũ non, lá hẹThịt bò xào bí ngòi | Thịt heo nấu đu đủ, lá lốt | Cháo cua nấu gấc, pho maiSữa bột |
| **4** | Cháo thịt bò, nấm bào ngư, cà rốtSữa học đường | Chuối xanhCơm trắng | Cá thu sốt cà chua, ngò rí | Nghêu nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Súp nui nấu thịt heo, củ quảSữa bột |
| **5** | Súp tôm, cua, khoai tây, pho maiSữa học đường | Cơm trắng | Thịt gà kho sảSu su, cà rốt chấm mè | Thịt bò nấu đậu hũ, dứa, lá hẹ | Cháo lươn, đậu xanh, lá tía tôSữa bột |
| **6** | Cháo thịt bò, đậu ngựSữa học đường | Chuối tiêuCơm trắng | Cá cam kho dứa, hành tây | Thịt heo nấu rau má, rau ngót | Cháo bánh canh tôm, nấm rơm, ngò gaiSữa bột |
| **7** | Mì sợi nấu tôm, cải bó xôiNước cam | Cơm trắng | Cá ba sa kho xì dầu | Thịt heo nấu bí đỏ | Cháo thịt bò, khoai langSữa bột |

 *Sơn Trà, ngày 20 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 3 THÁNG 11/2020***(Từ ngày 16/11/2020 – 21/11/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, bắp non, cà rốtNước chanh | Cháo bánh canh thịt heo, rau ngótKem plan | Sữa bột | Súp bột bán tôm, nấm bào ngư, ngò rí |
| **3** | Hoành thánh nấu thịt gà, cải thảoQuýt đường | Cơm trắng | Thịt heo kho nước dừa, mè, ngò gai | Tôm nấu cà chua, lá hẹ | Sữa bột | Cháo cá khế, rau cải ngọt |
| **4** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa, làDưa hấu | Cơm trắng | Thịt bò kho nấm rơm, cà rốt | Sườn heo nấu đu đủ, lá, lốt | Sữa bột | Cháo thịt gà đậu trắng, đậu đỏ |
| **5** | Súp thịt bò, cà rốtNước cam | Mì sợi nấu cá cam, rau cải thìaBánh bông lan | Sữa bột | Cháo lươn, lá hẹ |
| **6** | Cháo thịt bò, bí ngòiChuối xanh | Súp thịt gà, củ quảSữa Yakut | Sữa bột | Cháo bánh canh cá thu, ngò rí |
| **7** | Cháo thịt heo, khoai môn Nước chanh dây | Cơm trắng | Cá diêu hồng kho xì dầu | Tôm nấu cải thảo, cải bắp | Sữa bột | Súp nui thịt bò, củ cải đỏ, ngò gai |

*Sơn Trà, ngày 13 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 3 THÁNG 11/2020***(Từ ngày 16/11/2020 – 21/11/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, bắp non, cà rốtSữa học đường | Cơm trắng | Thịt gà kho đậu hũ, nghệ tươiBí đỏ chiên dầu | Thịt heo rau ngót, rau má | Súp bột bán tôm, nấm bào ngư, ngò ríSữa bột |
| **3** | Hoành thánh nấu thịt gà, cải thảoSữa học đường | Quýt đường Cơm trắng | Thịt heo kho nước dừa, mè, ngò gai | Tôm nấu rau câu, cà chua, lá hẹ | Cháo cá khế, rau cải ngọtSữa bột |
| **4** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa, làSữa học đường | Dưa hấuCơm trắng | Thịt bò kho nấm rơm, cà rốt | Sườn heo nấu đu đủ lá, lốt | Cháo thịt gà đậu trắng, đậu đỏSữa bột |
| **5** | Súp thịt bò, cà rốtSữa học đường | Cơm trắng | Cá cam kho dứa, ngò ríSu su, đậu co ve chấm xì dầu | Thịt cua nấu rau mồng tơi, rau dền | Cháo lươn, lá hẹSữa bột |
| **6** | Cháo thịt bò, bí ngòiSữa học đường | Ca ri thịt gà, bánh mìSữa chua Yakut | Cháo bánh canh cá thu, ngò rí Sữa bột |
| **7** | Cháo thịt heo, khoai môn Nước chanh dây | Cơm trắng | Cá diêu hồng kho xì dầu | Tôm nấu cải thảo, cải bắp | Súp nui thịt bò, củ cải đỏ, ngò gaiSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 13 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 2 THÁNG 11/2020***(Từ ngày 09/11/2020 – 14/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, khoai lang, pho maiNước chanh | Mì sợi nấu thịt gà, rau cải ngọtBánh bông lan | Sữa bột | Súp tôm, cua, bí xanh, tóc tiên |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, ngò gaiThanh long | Cơm trắng | Thịt heo, tôm kho mắm | Thịt bò nấu đậu hũ, cà chua | Sữa bột | Hủ tíu nấu sườn heo, chả quết, rau thơm |
| **4** | Cháo lươn nấu khoai mônNước cam | Cháo bánh canh thịt heo, tôm, bí đỏ, ngò gaiSữa Yakul | Sữa bột | Súp bột bán cá khế, cải thảo |
| **5** | Súp nui thịt bò, cải bó xôiChuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho mắm, thìa là | Thịt heo nấu rau má, rau ngót | Sữa bột | Cháo bồ câu, đậu cuốc |
| **6** | Cháo thịt vịt đậu xanh, cà rốtNước chanh dây | Bún chả cá thuKem plan | Sữa bột | Mì sợi nấu tôm, hành tây, ngò gai |
| **7** | Súp tôm nấu nấm bào ngư, ngò ríDưa hấu | Cơm trắng | Thịt gà kho sả, nghệ tươi | Chả cá ba sa nấu bạc hà, dứa, lá hẹ | Sữa bột | Cháo thịt heo, rau cải thìa |

*Sơn Trà, ngày 04 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 2 THÁNG 11/2020***(Từ ngày 9/11/2020 – 14/11/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, khoai lang, pho maiSữa học đường | Cơm trắng | Thịt gà kho đậu hũ, nghệ, lá hẹSúp lơ, su su chấm xì dầu | Tôm nấu rau cải ngọt, cải thìa | Súp tôm, cua, bí xanh, tóc tiênSữa bột |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, ngò gaiSữa học đường | Thanh long Cơm trắng | Thịt heo, tôm kho mắm | Thịt bò nấu đậu hũ, rau câu | Hủ tíu nấu sườn heo, chả quết, giá, rau thơmSữa bột |
| **4** | Cháo lươn nấu khoai mônSữa học đường | Cơm trắng | Tôm kho củ sen, ngò gaiĐậu cô ve, cà rốt chấm mè | Thịt heo nấu bí đỏ | Súp bột bán cá khế, cải thảoSữa bột |
| **5** | Súp nui thịt bò, cải bó xôiSữa học đường | Chuối tiêu Cơm trắng | Chả cá thác lác kho mắm, thìa là | Thịt heo nấu rau má, rau ngót | Cháo bồ câu, đậu cuốcSữa bột |
| **6** | Cháo thịt vịt đậu xanh, cà rốtSữa học đường | Bún chả cá thuKem plan | Mì sợi nấu tôm, hành tây, ngò gai Sữa bột |
| **7** | Súp tôm nấu nấm bào ngư, ngò ríDưa hấu | Cơm trắng | Thịt gà kho sả, nghệ tươi | Chả cá ba sa nấu bạc hà, dứa, lá hẹ | Cháo thịt heo, rau cải thìaSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 04 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 2 THÁNG 11/2020***(Từ ngày 09/11/2020 – 14/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, khoai lang, pho maiNước chanh | Mì sợi nấu thịt gà, rau cải ngọtBánh bông lan | Sữa bột | Súp tôm, cua, bí xanh, tóc tiên |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, ngò gaiThanh long | Cơm trắng | Thịt heo, tôm kho mắm | Thịt bò nấu đậu hũ, cà chua | Sữa bột | Hủ tíu nấu sườn heo, chả quết, rau thơm |
| **4** | Cháo lươn nấu khoai mônNước cam | Cháo bánh canh thịt heo, tôm, bí đỏ, ngò gaiSữa Jakul | Sữa bột | Súp bột bán cá khế, cải thảo |
| **5** | Súp nui thịt bò, cải bó xôiChuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho mắm, thìa là | Thịt heo nấu rau má, rau ngót | Sữa bột | Cháo bồ câu, đậu cuốc |
| **6** | Cháo thịt vịt đậu xanh, cà rốtNước chanh dây | Bún chả cá thuKem plan | Sữa bột | Mì sợi nấu tôm, hành tây, ngò gai |
| **7** | Súp tôm nấu nấm bào ngư, ngò ríDưa hấu | Cơm trắng | Thịt gà kho sả, nghệ tươi | Chả cá ba sa nấu bạc hà, dứa, lá hẹ | Sữa bột | Cháo thịt heo, rau cải thìa |

*Sơn Trà, ngày 04 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 2 THÁNG 11/2020***(Từ ngày 9/11/2020 – 14/11/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, khoai lang, pho maiSữa học đường | Cơm trắng | Thịt gà kho đậu hũ, nghệ, lá hẹSúp lơ, su su chấm xì dầu | Tôm nấu rau cải ngọt, cải thìa | Súp tôm, cua, bí xanh, tóc tiênSữa bột |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, ngò gaiSữa học đường | Thanh long Cơm trắng | Thịt heo, tôm kho mắm | Thịt bò nấu đậu hũ, rau câu | Hủ tíu nấu sườn heo, chả quết, giá, rau thơmSữa bột |
| **4** | Cháo lươn nấu khoai mônSữa học đường | Cơm trắng | Tôm kho củ sen, ngò gaiĐậu cô ve, cà rốt chấm mè | Thịt heo nấu bí đỏ | Súp bột bán cá khế, cải thảoSữa bột |
| **5** | Súp nui thịt bò, cải bó xôiSữa học đường | Chuối tiêu Cơm trắng | Chả cá thác lác kho mắm, thìa là | Thịt heo nấu rau má, rau ngót | Cháo bồ câu, đậu cuốcSữa bột |
| **6** | Cháo thịt vịt đậu xanh, cà rốtSữa học đường | Bún chả cá thuKem plan | Mì sợi nấu tôm, hành tây, ngò gai Sữa bột |
| **7** | Súp tôm nấu nấm bào ngư, ngò ríDưa hấu | Cơm trắng | Thịt gà kho sả, nghệ tươi | Chả cá ba sa nấu bạc hà, dứa, lá hẹ | Cháo thịt heo, rau cải thìaSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 04 tháng 11 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 1 THÁNG 11/2020***(Từ ngày 02/11/2020 – 07/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Súp nui thịt bò, hành tây, ngò gai | Miến lươn, đậu hũ, cà rốtSữa chu Yakult | Sữa bột | Cháo thịt gà, bí đỏ |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, rau thơmDưa hấu | Cơm trắng | Tôm kho củ cải đỏ | Thịt heo nấu nấm kim châm, dứa, ngò gai | Sữa bột | Mì sợi nấu thịt cua, rau sà lách |
| **4** | Cháo thịt bò, rau ngótChuối xanh | Súp bột bán nấu chả cá thác lác, bí xanhBánh ga tô | Sữa bột | Miến lươn, cải bó xôi |
| **5** | Thịt gà hầm đậu cuốc, bánh mìChuối tiêu | Cơm trắng | Thịt bò kho đậu hũ, cà chua, lá hẹ | Cá thu nấu cải ngọt, cải thìa | Sữa bột | Cháo thịt heo, khoai tây, cà rốt |
| **6** | Cháo bồ câu, đậu đenThanh long | Súp thịt bò, cà rốt, trứng gàKem plan | Sữa bột | Súp bột bán cá khế, cải thảo |
| **7** | Súp thịt heo khoai tây, dầu mèNước chanh  | Cơm trắng | Thịt gà kho sả, hành tây | Thịt bò nấu đậu hũ, cà chua | Sữa bột | Cháo tôm, rau cải ngọt  |

*Sơn Trà, ngày 30 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 1 THÁNG 11/2020***(Từ ngày 02/11/2020 – 07/11/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Súp nui thịt bò, hành tây, ngò gaiSữa học đường | Cơm trắng | Lươn kho đậu hũ, lá hẹĐậu cô ve, cà rốt chấm mắm | Tôm nấu rau mồng tơi, rau dền | Cháo thịt gà, bí đỏSữa bột |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, rau thơmSữa học đường | Dưa hấu Cơm trắng | Tôm kho củ cải đỏ | Thịt heo nấu nấm kim châm, dứa, ngò gai | Mì sợi nấu thịt cua, rau sà láchSữa bột |
| **4** | Cháo thịt bò, rau ngótSữa học đường | Cơm trắng | Chả cá thác lác sốt cà chuaThịt heo xào cải thảo | Tôm nấu bầu xanh, bí xanh | Miến lươn, mộc nhĩSữa bột |
| **5** | Thịt gà hầm đậu cuốc, bánh mìSữa học đường | Chuối tiêu Cơm trắng | Thịt bò kho đậu hũ, cà chua, lá hẹ | Cá thu nấu cải ngọt, cải thìa | Cháo thịt heo, khoai tây, cà rốt |
| **6** | Cháo bồ câu, đậu đenSữa học đường | Thịt bò kho, bánh mìKem plan | Súp bột bán cá khế, cải thảo Sữa bột |
| **7** | Súp thịt heo khoai tây, dầu mèNước chanh  | Cơm trắng | Thịt gà kho sả, hành tây | Thịt bò nấu đậu hũ, cà chua | Cháo tôm, rau cải ngọt  |

*Sơn Trà, ngày 30 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 4 THÁNG 10/2020***(Từ ngày 26/10/2020 – 31/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, bí ngòiThanh long | Cháo bánh canh thịt heo, súp lơ trắng, cà rốtSữa Yakul | Sữa bột | Súp thịt gà, đậu xanh, ngò rí |
| **3** | Cháo bánh canh cá cam, súp lơ xanhDưa hấu | Cơm trắng | Tôm kho củ cải đỏ, củ cải trắng | Thịt heo nấu nấm kim châm, ngò gai | Sữa bột | Mì sợi nấu cua, rau sà lách |
| **4** | Cháo thịt bò, rau ngótChuối xanh | Súp bột bán nấu chả cá thác lác, bí xanhBánh ga tô | Sữa bột | Miến lươn, cải bó xôi |
| **5** | Thịt gà hầm đậu cuốcNước cam | Cơm trắng | Thịt bò kho đậu hũ, cà chua, lá hẹ | Cá thu nấu cải ngọt, cải thìa | Sữa bột | Cháo thịt heo, khoai tây, cà rốt |
| **6** | Cháo lươn, củ dềnChuối tiêu | Súp thịt bò, bí đỏ, pho maiKem plan | Sữa bột | Súp nui thịt heo, cải bắp tím |
| **7** | Bún thịt bò, chả quết, rau thơmNước chanh dây | Cơm trắng | Thị heo kho cà rốt, mè | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Sữa bột | Cháo thịt vịt, hạt sen  |

*Sơn Trà, ngày 23 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 4 THÁNG 10/2020***(Từ ngày 26/10/2020 – 31/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, bí ngòiSữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho dầu hào, hành tâySúp lơ trắng, cà rốt chấm xì dầu | Tôm nấu rau lang, rau muống | Súp thịt gà, đậu xanh, ngò ríSữa bột |
| **3** | Cháo bánh canh cá cam, súp lơ xanhSữa học đường | Dưa hấu Cơm trắng | Tôm kho củ cải đỏ, củ cải trắng | Thịt heo nấu nấm kim châm, ngò gai | Mì sợi nấu cua, rau sà láchSữa bột |
| **4** | Cháo thịt bò, rau ngótSữa học đường | Cơm trắng | Chả cá thác lác sốt cà chuaThịt heo xào cải thảo | Tôm nấu bầu xanh, bí xanh | Miến lươn nấu mộc nhĩSữa bột |
| **5** | Thịt gà hầm đậu cuốc, bánh mìSữa học đường | Cơm trắng | Thịt bò kho đậu hũ, cà chua, lá hẹ | Cá thu nấu cải ngọt, cải thìa | Cháo thịt heo, khoai tây, cà rốtSữa bột |
| **6** | Cháo lươn, củ dềnSữa học đường | Phở thịt bò nạmChuối tiêu | Súp nui thịt heo, cải bắp tímSữa bột |
| **7** | Bún thịt bò, chả quết, rau thơmNước chanh dây | Cơm trắng | Thị heo kho cà rốt, mè | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Cháo thịt vịt, hạt sen Sữa bột |

*Sơn Trà, ngày 23 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 3 THÁNG 10/2020***(Từ ngày 19/10/2020 – 24/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, khoai langThanh long | Cơm trắng | Cá thu kho nước dừa, mè | Tôm nấu cải bó xôi | Sữa bột | Cháo bánh canh cua, cà rốt |
| **3** | Súp nui nấu tôm, cải thảoNước chanh | Miến thịt heo, rau dền đỏKem plan | Sữa bột | Cháo lươn, đậu đỏ |
| **4** | Cháo thịt bò, bí xanhChuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá ba sa kho nghệ, lá hẹ | Thịt heo nấu khoai lang | Sữa bột | Súp bột bán nấu tôm, rau cải ngọt |
| **5** | Mì sợi nấu thịt gà, rau thơmNước cam | Cơm trắng | Thịt heo kho nấm đông cô, dứa, ngò gai | Tôm nấu đậu hũ, cà chua, lá hẹ | Sữa bột | Cháo cá thu, rau ngót |
| **6** | Cháo thịt heo, đậu hà lan, bắp non | Bún cá thu, cải bắp, bí đỏ, ngò ríDưa hấu | Sữa bột | Súp bột bán nấu tôm, rau cải thìa |
| **7** | Súp lươn, đậu xanh, cà rốtChuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho dứa, ngò rí | Tôm nấu khoai tây, su su | Sữa bột | Cháo thịt heo, cải bó xôi |

*Sơn Trà, ngày 16 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 2 THÁNG 10/2020***(Từ ngày 19/10/2020 – 24/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, khoai langSữa học đường | Thanh long Cơm trắng | Cá thu kho nước dừa, mè | Tôm nấu cải bó xôi | Cháo bánh canh cua, cà rốtSữa bột |
| **3** | Súp nui nấu tôm, cải thảoSữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho lạcKhoai tây, su su, cà rốt chấm xì dầu | Cua nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Cháo lươn, đậu đỏSữa bột |
| **4** | Cháo thịt bò, bí xanhSữa học đường | Chuối tiêu Cơm trắng | Chả cá ba sa kho nghệ, lá hẹ | Thịt heo nấu khoai lang | Súp bột bán nấu tôm, rau cải ngọtSữa bột |
| **5** | Mì sợi nấu thịt gà, rau thơmSữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho nấm đông cô, dứa, ngò gaiThịt bò xào đậu cô ve, su su | Tôm nấu đậu hũ, rau câu, lá hẹ | Cháo cá thu, rau ngótSữa bột |
| **6** | Cháo thịt heo, đậu hà lan, bắp nonSữa học đường | Bún cá thu, cải bắp, bí đỏ, ngò ríDưa hấu | Súp bột bán nấu tôm, rau cải thìaSữa bột |
| **7** | Súp lươn, đậu xanh, cà rốtChuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho dứa, ngò rí | Tôm nấu khoai tây, su su | Cháo thịt heo, cải bó xôiSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 16 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 2 THÁNG 10/2020***(Từ ngày 12/10/2020 – 17/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | **NGHỈ MƯA LỤT** |
| **3** | Cháo thịt bò, pho mai, bí đỏNước chanh  | Súp bột bán cá thu, bí ngòiBánh bông lan | Sữa bột | Mì hoành thánh nấu thịt heo, ngò gai |
| **4** | Súp nui nấu thịt heo, củ cải đỏDưa hấu | Cơm trắng | Thịt gà kho nấm bào ngư, sả | Cua nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Sữa bột | Cháo bánh canh, cá bớp, ngò rí |
| **5** | Cháo thịt bò hạt senNước cam | Cháo bánh canh nấu lươn, hành tây, súp lơ xanh | Sữa bột | Bún gạo nấu thịt heo, chả quết, cà rốt |
| **6** | Cháo thịt heo nấu gấcNước chanh dây | Súp thịt bò, củ quảKem plan | Sữa bột | Súp bột bán nấu tôm,cua, cải thảo |
| **7** | Súp lươn, đậu xanh, cà rốtChuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho dứa, ngò rí | Tôm nấu khoai tây, su su | Sữa bột | Cháo thịt heo, cải bó xôi |

*Sơn Trà, ngày 08 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 2 THÁNG 10/2020***(Từ ngày 12/10/2020 – 17/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | **NGHỈ MƯA LỤT** |
| **3** | Cháo thịt bò, pho mai, bí đỏSữa học đường  | Cơm trắng | Cá thu sốt cà chuaThịt heo xào bí ngòi | Tôm nấu cải ngọt, cải thảo | Mì hoành thánh nấu thịt heo, ngò gaiSữa bột |
| **4** | Súp nui nấu thịt heo, củ cải đỏSữa học đường | Dưa hấu Cơm trắng | Thịt gà kho nấm bào ngư, sả | Cua nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Cháo bánh canh, cá bớp, ngò ríSữa bột |
| **5** | Cháo thịt bò hạt senSữa học đường | Cơm trắng | Lươn kho nghệ, hành tâySúp lơ trắng, súp lơ xanh chấm mè | Tôm nấu cải bắp, cải thìa | Bún gạo nấu thịt heo, chả quết, cà rốtSữa bột |
| **6** | Cháo thịt heo nấu gấcSữa học đường | Ca ry thịt bò nạm, bánh mìThanh long | Súp bột bán nấu tôm, cua, cải thảoSữa bột |
| **7** | Súp lươn, đậu xanh, cà rốtChuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho dứa, ngò rí | Tôm nấu khoai tây, su su | Cháo thịt heo, cải bó xôiSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 08 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 1 THÁNG 10/2020***(Từ ngày 05/10/2020 – 10/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, đậu xanh, cà rốtNước chanh dây | Cháo bánh canh cá cam, tôm, cải bó xôi | Sữa bột | Súp thịt heo, bí đỏ, pho mai |
| **3** | Hủ tíu nấu cua, chả quết, rau thơmĐu đủ chín | Cơm trắng | Tôm kho nước dừa, mè | Sườn non nấu khoai môn | Sữa bột | Cháo cá thu, rau cải ngọt |
| **4** | Súp thịt gà, bắp non, tóc tiênNước cam | Cháo chả cá thác lác, thìa làBánh bông lan | Sữa bột | Mì sợi nấu thịt heo, rau sà lách |
| **5** | Cháo thịt bò, củ dềnThanh long | Cơm trắng | Thịt gà chiên sốt me, hành tây | Tôm nấu đậu hũ non, cà chua, lá hẹ | Sữa bột | Cháo bánh canh cá bã tràu, lá tía tô |
| **6** | Súp nui nấu tôm, cải thảoNước chanh | Miến thịt heo rau dền đỏKem plan | Sữa bột | Cháo lươn, đậu đỏ |
| **7** | Cháo thịt bò, bí xanhDưa hấu | Cơm trắng | Chả cá ba sa kho nghệ, lá hẹ | Thịt heo nấu khoai lang | Sữa bột | Súp bột bán nấu tôm, rau cải ngọt |

*Sơn Trà, ngày 01 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 1 THÁNG 10/2020***(Từ ngày 05/10/2020 – 10/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, đậu xanh, cà rốtSữa học đường | Cơm trắng | Cá cam kho dứa, ngò gaiĐậu cô ve chấm mắm kho | Tôm nấu cải bó xôi | Súp thịt heo, bí đỏ, pho maiSữa bột |
| **3** | Hủ tíu nấu cua, chả quết, rau thơmSữa học đường | Đu đủ chín Cơm trắng | Tôm kho nước dừa, mè | Sườn non nấu khoai môn | Cháo cá thu, rau ngótSữa bột |
| **4** | Súp thịt gà, bắp non, tóc tiênSữa học đường | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho mắm, thìa làTôm xào su su, cà rốt | Thịt bò nấu rau muống, rau lang | Mì sợi nấu thịt heo, rau sà láchSữa bột |
| **5** | Cháo thịt bò, củ dềnSữa học đường | Thanh long Cơm trắng | Thịt gà chiên sốt me, hành tây | Tôm nấu đậu hũ non, rau câu, lá hẹ | Cháo bánh canh cá bã tràu, lá tía tôSữa bột |
| **6** | Súp nui nấu tôm, cải thảoSữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho lạcKhoai tây, cà rốt, su su chấm xì dầu | Thịt cua nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Cháo lươn, đậu đỏSữa bột |
| **7** | Cháo thịt bò, bí xanhDưa hấu | Cơm trắng | Chả cá ba sa kho nghệ, lá hẹ | Thịt heo nấu khoai lang | Súp bột bán nấu tôm, rau cải ngọtSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 30 tháng 10 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 5 THÁNG 9/2020** *(Từ ngày 28-30/9/2020 & 01-03/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, củ dềnNước chanh | Cơm trắng | Cá thu sốt cà chua, mè | Tôm nấu cải bắp tím, cải bắp trắng | Sữa bột | Cháo bánh canh thịt heo, ngò gai |
| **3** | Súp cua nấu nấm tuyết, cà rốtDưa hấu | Cháo bánh canh thịt heo, tôm, bí ngòi | Sữa bột | Cháo cá bã tràu, ngò rí |
| **4** | Cháo thịt gà, đậu đenNước cam | Cơm trắng | Lươn kho đậu hũ non, nghệ tươi | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Sữa bột | Súp nui nấu thịt heo, cải bó xôi |
| **5** | Mì sợi nấu tôm, cải thảoChuối tiêu | Súp thập cẩm | Sữa bột | Cháo thịt bò nấm bào ngư, súp lơ xanh |
| **6** | Cháo lươn khoai mônThanh long | Cơm trắng | Thịt bò kho nấm rơm | Chả cá thác lác nấu cà chua, thìa là | Sữa bột | Súp bột bán nấu thịt heo, rau cải ngọt |
| **7** | Miến nấu thịt vịt, cà rốtNước chanh dây | Bún gạo nấu chả cá ba sa, tôm, rau dền đỏ | Sữa bột | Cháo thịt heo, bí đỏ |

*Sơn Trà, ngày 25 tháng 9 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 5 THÁNG 9/2020** *(Từ ngày 28-30/9/2020 & 01-03/10/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, củ dềnSữa học đường | Dưa hấu Cơm trắng | Cá thu sốt cà chua, mè | Tôm nấu cải bắp tím, cải bắp trắng | Cháo bánh canh thịt heo, ngò gaiSữa bột |
| **3** | Súp cua nấu nấm tuyết, cà rốtSữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho hạt lạcThịt bò xào bí ngòi | Tôm nấu rau mồng tơi, rau đay | Cháo cá bã tràu, ngò ríSữa bột |
| **4** | Cháo thịt gà, đậu đenSữa học đường | Chuối tiêuCơm trắng | Lươn kho đậu hũ non, nghệ tươi | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Súp nui nấu thịt heo, cải bó xôiSữa bột |
| **5** | Mì sợi nấu tôm, cải thảoSữa học đường | Cơm trắng | Mực xào hành tây, ngò gaiĐậu cô ve, cà rốt chấm mè | Thịt heo nấu rau ngót | Cháo thịt bò nấm bào ngư, súp lơ xanhSữa bột |
| **6** | Cháo lươn khoai mônSữa học đường | Cơm trắng | Thịt bò kho nấm rơm | Chả cá thác lác nấu cà chua, bạc hà, thìa là | Súp bột bán nấu thịt heo, rau cải ngọtSữa bột |
| **7** | Miến nấu thịt vịt, cà rốtNước chanh dây | Cơm trắng | Chả cá bas a kho mắm, hẹ lá | Tôm nấu rau dền đỏ, rau má | Cháo thịt heo, bí đỏ Sữa bột |

*Sơn Trà, ngày 25 tháng 9 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** |  | **THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ****TUẦN 4 THÁNG 9/2020***(Từ ngày 21/9/2020 – 26/9/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Phụ** | **Chính** |
| **Cơm / Mặn / Canh - Món thay thế / Tráng miệng** |
| **2** | Cháo thịt bò, đậu hà lan, bắp nonNước chanh | Cháo bánh canh tôm, đậu cô ve, cà rốtChuối tiêu | Sữa bột | Súp thịt cua nấu bí xanh, tóc tiên |
| **3** | Mì hoành thánh nấu thịt gà, cải thảoQuýt đường | Cơm trắng | Thịt heo kho nước dừa, mè | Tôm nấu cà chua, lá hẹ | Sữa bột | Cháo cá thu, rau cải ngọt |
| **4** | Cháo thịt heo, khoai mônNước cam | Mì sợi nấu cá cam, rau mồng tơiChè đậu xanh | Sữa bột | Súp thịt bò, cà rốt |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa làThanh long | Cơm trắng | Lươn kho hành tây, nghệ, ngò gai | Thịt heo nấu bí đỏ | Sữa bột | Cháo thịt bò khoai tây, cà rốt |
| **6** | Cháo thịt cua, trứng gà, ngò ríNước chanh dây | Súp bột bán thịt bò, nấm rơmChuối xanh | Sữa bột | Cháo bánh canh cá bớp, lá tía tô |
| **7** | Súp nui nấu thịt bò, củ cải đỏ, ngò gaiDưa hấu | Cơm trắng | Cá diêu hồng kho xì dầu | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Sữa bột | Cháo thịt heo, rau ngót |

*Sơn Trà, ngày 14 tháng 9 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**

|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ**TRƯỜNG MẦM NON HỌA MY** | **THỰC ĐƠN MẪU GIÁO****TUẦN 4 THÁNG 9/2020***(Từ ngày 21/9/2020-26/9/2020)* |
| **Thứ** | **Điểm tâm****Trái cây** | **Trưa** | **Xế** |
| **Trái cây****Cơm** | **Mặn** **Xào (Luộc)** | **Canh** |
| **2** | Cháo thịt bò, đậu hà lan, bắp non | Cơm trắng | Thịt gà kho đậu hũ, nghệTôm xào đậu cô ve, cà rốt | Thịt heo nấu rau ngót | Súp thịt cua nấu bí xanh, tóc tiênSữa bột |
| **3** | Mì hoành thánh nấu thịt gà, cải thảoQuýt đường | Cơm trắng | Thịt heo kho nước dừa, mè | Tôm nấu rau câu, cà chua, lá hẹ | Cháo cá thu, rau cải ngọtSữa bột |
| **4** | Cháo thịt heo, khoai môn | Cơm trắng | Cá cam kho dứa, ngò ríSu su, súp lơ chấm xì dầu | Thịt cua nấu rau mồng tơi, rau dền | Thịt bò kho bánh mìSữa bột |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa làThanh long | Cơm trắng | Lươn kho hành tây, nghệ, ngò gai | Thịt heo nấu bí đỏ | Cháo thịt bò khoai tây, cà rốtSữa bột |
| **6** | Cháo thịt cua, trứng gà, ngò ríNước chanh dây | Cơm trắng | Thịt bò kho nấm rơm | Thịt heo nấu rau lang, rau muống | Cháo bánh canh cá bớp, lá tía tô |
| **7** | Súp nui nấu thịt bò, củ cải đỏ, ngò gaiDưa hấu | Cơm trắng | Cá diêu hồng kho xì dầu | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Cháo thịt heo nấu rau ngótSữa bột |

*Sơn Trà, ngày 14 tháng 9 năm 2020*

 **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

 **Hoàng Thị Bích Hà**