|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 đỏ  Sữa 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, quả  Nước chanh | Cơm trắng | Bò viên sốt cà chua | | Tôm nấu cải bó xôi | | Sữa bột | | | Bún tôm |
| **4** | Hủ tiếu bò  Kem 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 mọc  Chuối tiêu | Càry bò, bánh mì sandwich | | | | | | Sữa bột | Cháo cá hồi đậu xanh | |
| **6** | Mì vàng thịt bò rau, củ  Nước 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 sống  Chuối 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 gấc  Dưa hấu | Cơm trắng | Tôm hấp trứng | | Thịt heo nấu lagu | Sữa bột | Hủ tiếu gà |
| **3** | Súp nui nấu thịt bò  Chuối 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 rốt  Chuối 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 ngọt  Nước 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 nhĩ  Thanh 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 là  Nước cam | Súp nui nấu thịt gà, bí xanh, súp lơ, cà rốt  Bánh bông lan | | | | | Sữa bột | Cháo thịt heo, đậu cô ve | |
| **6** | Cháo bánh canh tôm, lá hẹ  Dưa hấu | Miến lươn hành tây, ngò gai  Bánh su kem | | | | | Sữa bột | Cháo thịt ếch, đậu xanh, rau cải thìa | |
| **7** | Cháo thịt bò, khoai lang  Nước 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 rốt  Sữa 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 tiên  Sữa bột |
| **3** | Mì sợi nấu tôm, rau cải ngọt  Sữa học đường | Cơm trắng | | Thịt bò kho củ cải đỏ  Cà tím xào xì dầu | Thịt cua nấu rau mồng tơi | Cháo bánh canh cá bã tràu, lá tía tô  Sữa bột |
| **4** | Cháo thịt gà, đậu trắng, mộc nhĩ  Sữa học đường | Thanh long Cơm trắng | | Cá thu sốt cà chua, ngò rí | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Miến thịt heo, cải bó xôi  Sữa bột |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa là  Sữa học đường | Cơm trắng | | Thịt gà kho nghệ  Súp lơ xanh, cà rốt, chấm mè | Tôm nấu rau dền đỏ, rau dền trắng | Cháo thịt heo, đậu cô ve  Sữa bột |
| **6** | Cháo bánh canh tôm, lá hẹ  Sữa học đường | Dưa hấu  Cơm trắng | | Lươn kho đậu hũ, hành tây | Chả cá ba  sa nấu dứa, giá, ngò gai | Cháo thịt ếch, đậu xanh, rau cải thìa  Sữa bột |
| **7** | Bún thịt bò nạm, gia, rau thơm  Nước chanh dây | Cơm trắng | | Cá ba sa kho nước mắm | Thịt heo nấu rau ngót, rau má | Súp bột bán cá cam, cà rốt  Sữa 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 lan  Nước chanh | Cháo bánh canh thịt heo, tôm, đậu cô ve, cà rốt  Chuối tiêu | | | | | Sữa bột | Súp thịt cua, bí xanh, tóc tiên | |
| **3** | Mì hoành thánh nấu thịt gà, cải thảo  Quýt 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 môn  Nước cam | Mì sợi nấu cá cam, rau mồng tơi  Bánh bông lan | | | | | Sữa bột | Súp thịt bò, cà rốt | |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa là  Thanh 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 rí  Nước chanh dây | Súp bột bán thịt bò, nấm rơm  Chuối xanh | | | | | Sữa bột | Cháo bánh canh cá bớp, lá tía tô | |
| **7** | Súp nui thịt bò, củ cải đỏ, ngò gai  Dưa 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 lan  Sữa học đường | Cơm trắng | | Thịt gà kho đậu hũ, nghệ  Tôm xào đậu cô ve, cà rốt | Thịt heo nấu rau ngót | Súp thịt cua, bí xanh, tóc tiên  Sữa bột |
| **3** | Mì hoành thánh nấu thịt gà, cải thảo  Sữa 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 ngọt  Sữa bột |
| **4** | Cháo thịt heo, khoai môn  Sữa học đường | Cơm trắng | | Cá cam kho dứa, ngò rí  Su su, súp lơ chấm xì dầu | Thịt cua nấu rau mông tơi, rau dền | Thịt bò kho bánh mì  Sữa bột |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa là  Sữa học đường | Thanh long  Cơm trắng | | Lươn kho hành tây, nghệ, ngò gai | Thịt heo nấu bí đỏ | Cháo thịt bò, rau cải thìa  Sữa bột |
| **6** | Cháo thịt cua, trứng gà, ngò rí  Sữa học đường | La gu nấu thịt bò, bánh quẩy  Chuối xanh | | | | Cháo bánh canh cá bơp, lá tía tô  Sữa bột |
| **7** | Súp nui thịt bò, củ cải đỏ, ngò gai  Dưa hấu | Cơm trắng | | Cá diêu hồng kho xì dầu | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Cháo thịt heo, rau cải cúc  Sữa 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 môn  Nước chanh dây | Súp nui thịt heo, tôm, phô mai, rau mồng tơi  Xoài chín | | | | | Sữa bột | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa là | |
| **3** | Súp tôm, nấm tuyết, cà rốt  Chuối 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 gai  Nước cam | Súp bột bán, hải sản, cải bó xôi  Bánh plan | | | | | Sữa bột | Súp nui, thịt heo, củ cải trắng | |
| **5** | Cháo bánh canh cá bã tràu, nấm rơm, lá tía tô  Dưa 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 rốt  Nước chanh | Miến nấu sườn heo, chả quết, rau thơm  Thanh long | | | | | Sữa bột | Súp bột bán cá khế, rau cải ngọt | |
| **7** | Súp thịt gà hành tây, ngò rí  Nước 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 môn  Sữa học đường | Cơm trắng | | Thịt heo kho phô mai, trứng gà  Bầu xanh chấm xì dầu | Tôm nấu tau mồng tơi | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa là  Sữa bột |
| **3** | Súp tôm, nấm tuyết, cà rốt  Sữa 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 đen  Sữa bột |
| **4** | Bún cá cam, rau cải bắp, ngò gai  Sữa học đường | Cơm trắng | | Mực xào dứa, hành tây, ngò rí  Đậu cô ve, cà rốt chấm mè | Tôm nấu cải bó xôi | Súp nui, thịt heo, củ cải trắng  Sữa bột |
| **5** | Cháo bánh canh cá bã tràu, nấm rơm, lá tía tô  Sữa học đường | Dưa hấu  Cơm trắng | | Thịt bò kho đậu hũ, cà chua, lá hẹ | Thịt gà nấu su su, cà rốt | Mì sợi nấu tôm, ngò gai  Sữa bột |
| **6** | Cháo thịt bò hạt sen, cà rốt  Sữa học đường | Bún sườn heo, chả quết, củ cải, rau thơm  Thanh long | | | | Súp bột bán cá khế, rau cải ngọt  Sữa bột |
| **7** | Phở thịt gà hành tây, ngò rí  Nước chanh dây | Cơm trắng | | Chả cá ba sa kho nước mắm, mè | Nghêu nấu bầu xanh | Cháo thịt heo khoai tây, khoai lang  Sữa 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 dền  Thanh 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 cần  Nước chanh | Súp thịt tôm, đậu hũ, bí ngòi, lá hẹ  Sữa chua Yakul | | | | | Sữa bột | Cháo cua nấu gấc, pho mai | |
| **4** | Cháo thịt bò, nấm bào ngư, cà rốt  Chuối 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 mai  Nước chanh dây | Cháo thịt bò, đậu hũ, hạt sen, cà rốt  Bánh su kem | | | | | Sữa bột | Cháo lươn, đậu xanh, lá tía tô | |
| **6** | Cháo thịt bò, đậu ngự  Chuối 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 xôi  Nước cam | Súp thịt heo, bí đỏ, sữa tươi  Xoài 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 dền  Sữa 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 gai  Sữa bột |
| **3** | Súp bột bán cá thu, rau cần  Sữa học đường | Cơm trắng | | Tôm kho đậu hũ non, lá hẹ  Thịt bò xào bí ngòi | Thịt heo nấu đu đủ, lá lốt | Cháo cua nấu gấc, pho mai  Sữa bột |
| **4** | Cháo thịt bò, nấm bào ngư, cà rốt  Sữa học đường | Chuối xanh  Cơm trắng | | Cá thu sốt cà chua, ngò rí | Nghêu nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Súp nui nấu thịt heo, củ quả  Sữa bột |
| **5** | Súp tôm, cua, khoai tây, pho mai  Sữa học đường | Cơm trắng | | Thịt gà kho sả  Su su, cà rốt chấm mè | Thịt bò nấu đậu hũ, dứa, lá hẹ | Cháo lươn, đậu xanh, lá tía tô  Sữa bột |
| **6** | Cháo thịt bò, đậu ngự  Sữa học đường | Chuối tiêu  Cơm trắng | | Cá cam kho dứa, hành tây | Thịt heo nấu rau má, rau ngót | Cháo bánh canh tôm, nấm rơm, ngò gai  Sữa bột |
| **7** | Mì sợi nấu tôm, cải bó xôi  Nước cam | Cơm trắng | | Cá ba sa kho xì dầu | Thịt heo nấu bí đỏ | Cháo thịt bò, khoai lang  Sữa 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 rốt  Nước chanh | Cháo bánh canh thịt heo, rau ngót  Kem plan | | | | | Sữa bột | Súp bột bán tôm, nấm bào ngư, ngò rí |
| **3** | Hoành thánh nấu thịt gà, cải thảo  Quýt 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, là  Dưa 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 rốt  Nước cam | Mì sợi nấu cá cam, rau cải thìa  Bánh bông lan | | | | | Sữa bột | Cháo lươn, lá hẹ |
| **6** | Cháo thịt bò, bí ngòi  Chuối xanh | Súp thịt gà, củ quả  Sữa 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 rốt  Sữa học đường | Cơm trắng | Thịt gà kho đậu hũ, nghệ tươi  Bí đỏ chiên dầu | Thịt heo rau ngót, rau má | Súp bột bán tôm, nấm bào ngư, ngò rí  Sữa bột | |
| **3** | Hoành thánh nấu thịt gà, cải thảo  Sữa 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 ngọt  Sữa bột | |
| **4** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa, là  Sữa học đường | Dưa hấu  Cơm trắng | Thịt bò kho nấm rơm, cà rốt | Sườn heo nấu đu đủ lá, lốt | Cháo thịt gà đậu trắng, đậu đỏ  Sữa bột | |
| **5** | Súp thịt bò, cà rốt  Sữa học đường | Cơm trắng | Cá cam kho dứa, ngò rí  Su su, đậu co ve chấm xì dầu | Thịt cua nấu rau mồng tơi, rau dền | Cháo lươn, lá hẹ  Sữa bột | |
| **6** | Cháo thịt bò, bí ngòi  Sữa học đường | Ca ri thịt gà, bánh mì  Sữa 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 gai  Sữa 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 mai  Nước chanh | Mì sợi nấu thịt gà, rau cải ngọt  Bánh bông lan | | | | | Sữa bột | Súp tôm, cua, bí xanh, tóc tiên |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, ngò gai  Thanh 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 môn  Nước cam | Cháo bánh canh thịt heo, tôm, bí đỏ, ngò gai  Sữa Yakul | | | | | Sữa bột | Súp bột bán cá khế, cải thảo |
| **5** | Súp nui thịt bò, cải bó xôi  Chuối 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 rốt  Nước chanh dây | Bún chả cá thu  Kem plan | | | | | Sữa bột | Mì sợi nấu tôm, hành tây, ngò gai |
| **7** | Súp tôm nấu nấm bào ngư, ngò rí  Dưa 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 mai  Sữa học đường | Cơm trắng | Thịt gà kho đậu hũ, nghệ, lá hẹ  Súp lơ, su su chấm xì dầu | Tôm nấu rau cải ngọt, cải thìa | Súp tôm, cua, bí xanh, tóc tiên  Sữa bột | |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, ngò gai  Sữa 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 thơm  Sữa bột | |
| **4** | Cháo lươn nấu khoai môn  Sữa học đường | Cơm trắng | Tôm kho củ sen, ngò gai  Đậu cô ve, cà rốt chấm mè | Thịt heo nấu bí đỏ | Súp bột bán cá khế, cải thảo  Sữa bột | |
| **5** | Súp nui thịt bò, cải bó xôi  Sữa 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 cuốc  Sữa bột | |
| **6** | Cháo thịt vịt đậu xanh, cà rốt  Sữa học đường | Bún chả cá thu  Kem plan | | | Mì sợi nấu tôm, hành tây, ngò gai  Sữa bột | |
| **7** | Súp tôm nấu nấm bào ngư, ngò rí  Dưa hấu | Cơm trắng | Thịt gà kho sả, nghệ tươi | Chả cá ba sa nấu bạc hà, dứa, lá hẹ | Cháo thịt heo, rau cải thìa  Sữa 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 mai  Nước chanh | Mì sợi nấu thịt gà, rau cải ngọt  Bánh bông lan | | | | | Sữa bột | Súp tôm, cua, bí xanh, tóc tiên |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, ngò gai  Thanh 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 môn  Nước cam | Cháo bánh canh thịt heo, tôm, bí đỏ, ngò gai  Sữa Jakul | | | | | Sữa bột | Súp bột bán cá khế, cải thảo |
| **5** | Súp nui thịt bò, cải bó xôi  Chuối 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 rốt  Nước chanh dây | Bún chả cá thu  Kem plan | | | | | Sữa bột | Mì sợi nấu tôm, hành tây, ngò gai |
| **7** | Súp tôm nấu nấm bào ngư, ngò rí  Dưa 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 mai  Sữa học đường | Cơm trắng | Thịt gà kho đậu hũ, nghệ, lá hẹ  Súp lơ, su su chấm xì dầu | Tôm nấu rau cải ngọt, cải thìa | Súp tôm, cua, bí xanh, tóc tiên  Sữa bột | |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, ngò gai  Sữa 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 thơm  Sữa bột | |
| **4** | Cháo lươn nấu khoai môn  Sữa học đường | Cơm trắng | Tôm kho củ sen, ngò gai  Đậu cô ve, cà rốt chấm mè | Thịt heo nấu bí đỏ | Súp bột bán cá khế, cải thảo  Sữa bột | |
| **5** | Súp nui thịt bò, cải bó xôi  Sữa 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 cuốc  Sữa bột | |
| **6** | Cháo thịt vịt đậu xanh, cà rốt  Sữa học đường | Bún chả cá thu  Kem plan | | | Mì sợi nấu tôm, hành tây, ngò gai  Sữa bột | |
| **7** | Súp tôm nấu nấm bào ngư, ngò rí  Dưa hấu | Cơm trắng | Thịt gà kho sả, nghệ tươi | Chả cá ba sa nấu bạc hà, dứa, lá hẹ | Cháo thịt heo, rau cải thìa  Sữa 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 rốt  Sữa chu Yakult | | | | | Sữa bột | Cháo thịt gà, bí đỏ |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, rau thơm  Dưa 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 ngót  Chuối xanh | Súp bột bán nấu chả cá thác lác, bí xanh  Bánh ga tô | | | | | Sữa bột | Miến lươn, cải bó xôi |
| **5** | Thịt gà hầm đậu cuốc, bánh mì  Chuối 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 đen  Thanh long | Súp thịt bò, cà rốt, trứng gà  Kem plan | | | | | Sữa bột | Súp bột bán cá khế, cải thảo |
| **7** | Súp thịt heo khoai tây, dầu mè  Nước 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 gai  Sữa học đường | Cơm trắng | Lươn kho đậu hũ, lá hẹ  Đậu cô ve, cà rốt chấm mắm | Tôm nấu rau mồng tơi, rau dền | Cháo thịt gà, bí đỏ  Sữa bột | |
| **3** | Cháo bánh canh cá thu, rau thơm  Sữa 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 lách  Sữa bột | |
| **4** | Cháo thịt bò, rau ngót  Sữa học đường | Cơm trắng | Chả cá thác lác sốt cà chua  Thịt heo xào cải thảo | Tôm nấu bầu xanh, bí xanh | Miến lươn, mộc nhĩ  Sữa bột | |
| **5** | Thịt gà hầm đậu cuốc, bánh mì  Sữa 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 đen  Sữa học đường | Thịt bò kho, bánh mì  Kem plan | | | Súp bột bán cá khế, cải thảo Sữa bột | |
| **7** | Súp thịt heo khoai tây, dầu mè  Nước 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 ngòi  Thanh long | Cháo bánh canh thịt heo, súp lơ trắng, cà rốt  Sữa Yakul | | | | | Sữa bột | Súp thịt gà, đậu xanh, ngò rí |
| **3** | Cháo bánh canh cá cam, súp lơ xanh  Dưa 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 ngót  Chuối xanh | Súp bột bán nấu chả cá thác lác, bí xanh  Bánh ga tô | | | | | Sữa bột | Miến lươn, cải bó xôi |
| **5** | Thịt gà hầm đậu cuốc  Nước 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 dền  Chuối tiêu | Súp thịt bò, bí đỏ, pho mai  Kem plan | | | | | Sữa bột | Súp nui thịt heo, cải bắp tím |
| **7** | Bún thịt bò, chả quết, rau thơm  Nước 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 ngòi  Sữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho dầu hào, hành tây  Súp lơ trắng, cà rốt chấm xì dầu | Tôm nấu rau lang, rau muống | Súp thịt gà, đậu xanh, ngò rí  Sữa bột | |
| **3** | Cháo bánh canh cá cam, súp lơ xanh  Sữa 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 lách  Sữa bột | |
| **4** | Cháo thịt bò, rau ngót  Sữa học đường | Cơm trắng | Chả cá thác lác sốt cà chua  Thịt heo xào cải thảo | Tôm nấu bầu xanh, bí xanh | Miến lươn nấu mộc nhĩ  Sữa bột | |
| **5** | Thịt gà hầm đậu cuốc, bánh mì  Sữa 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 rốt  Sữa bột | |
| **6** | Cháo lươn, củ dền  Sữa học đường | Phở thịt bò nạm  Chuối tiêu | | | Súp nui thịt heo, cải bắp tím  Sữa bột | |
| **7** | Bún thịt bò, chả quết, rau thơm  Nước 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 lang  Thanh 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 thảo  Nước chanh | Miến thịt heo, rau dền đỏ  Kem plan | | | | | Sữa bột | Cháo lươn, đậu đỏ |
| **4** | Cháo thịt bò, bí xanh  Chuối 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 thơm  Nước 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 rí  Dưa hấu | | | | | Sữa bột | Súp bột bán nấu tôm, rau cải thìa |
| **7** | Súp lươn, đậu xanh, cà rốt  Chuối 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 lang  Sữa học đường | Thanh long  Cơm trắng | Cá thu kho nước dừa, mè | Tôm nấu cải bó xôi | Cháo bánh canh cua, cà rốt  Sữa bột | |
| **3** | Súp nui nấu tôm, cải thảo  Sữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho lạc  Khoai tây, su su, cà rốt chấm xì dầu | Cua nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Cháo lươn, đậu đỏ  Sữa bột | |
| **4** | Cháo thịt bò, bí xanh  Sữa 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 ngọt  Sữa bột | |
| **5** | Mì sợi nấu thịt gà, rau thơm  Sữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho nấm đông cô, dứa, ngò gai  Thịt bò xào đậu cô ve, su su | Tôm nấu đậu hũ, rau câu, lá hẹ | Cháo cá thu, rau ngót  Sữa bột | |
| **6** | Cháo thịt heo, đậu hà lan, bắp non  Sữa học đường | Bún cá thu, cải bắp, bí đỏ, ngò rí  Dưa hấu | | | Súp bột bán nấu tôm, rau cải thìa  Sữa bột | |
| **7** | Súp lươn, đậu xanh, cà rốt  Chuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho dứa, ngò rí | Tôm nấu khoai tây, su su | Cháo thịt heo, cải bó xôi  Sữa 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 đỏ  Nước chanh | Súp bột bán cá thu, bí ngòi  Bánh bông lan | | | | | Sữa bột | Mì hoành thánh nấu thịt heo, ngò gai |
| **4** | Súp nui nấu thịt heo, củ cải đỏ  Dưa 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 sen  Nước 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 gấc  Nước chanh dây | Súp thịt bò, củ quả  Kem plan | | | | | Sữa bột | Súp bột bán nấu tôm,cua, cải thảo |
| **7** | Súp lươn, đậu xanh, cà rốt  Chuối 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 đỏ  Sữa học đường | Cơm trắng | Cá thu sốt cà chua  Thịt heo xào bí ngòi | Tôm nấu cải ngọt, cải thảo | Mì hoành thánh nấu thịt heo, ngò gai  Sữa bột | |
| **4** | Súp nui nấu thịt heo, củ cải đỏ  Sữa 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 rí  Sữa bột | |
| **5** | Cháo thịt bò hạt sen  Sữa học đường | Cơm trắng | Lươn kho nghệ, hành tây  Súp lơ trắng, súp lơ xanh chấm mè | Tôm nấu cải bắp, cải thìa | Bún gạo nấu thịt heo, chả quết, cà rốt  Sữa bột | |
| **6** | Cháo thịt heo nấu gấc  Sữa học đường | Ca ry thịt bò nạm, bánh mì  Thanh long | | | Súp bột bán nấu tôm, cua, cải thảo  Sữa bột | |
| **7** | Súp lươn, đậu xanh, cà rốt  Chuối tiêu | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho dứa, ngò rí | Tôm nấu khoai tây, su su | Cháo thịt heo, cải bó xôi  Sữa 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 rốt  Nước 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 thơm  Đu 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 tiên  Nước cam | Cháo chả cá thác lác, thìa là  Bánh bông lan | | | | | Sữa bột | Mì sợi nấu thịt heo, rau sà lách |
| **5** | Cháo thịt bò, củ dền  Thanh 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 thảo  Nước chanh | Miến thịt heo rau dền đỏ  Kem plan | | | | | Sữa bột | Cháo lươn, đậu đỏ |
| **7** | Cháo thịt bò, bí xanh  Dưa 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 rốt  Sữa học đường | Cơm trắng | Cá cam kho dứa, ngò gai  Đậu cô ve chấm mắm kho | Tôm nấu cải bó xôi | Súp thịt heo, bí đỏ, pho mai  Sữa bột | |
| **3** | Hủ tíu nấu cua, chả quết, rau thơm  Sữa học đường | Đu đủ chín  Cơm trắng | Tôm kho nước dừa, mè | Sườn non nấu khoai môn | Cháo cá thu, rau ngót  Sữa bột | |
| **4** | Súp thịt gà, bắp non, tóc tiên  Sữa học đường | Cơm trắng | Chả cá thác lác kho mắm, thìa là  Tôm xào su su, cà rốt | Thịt bò nấu rau muống, rau lang | Mì sợi nấu thịt heo, rau sà lách  Sữa bột | |
| **5** | Cháo thịt bò, củ dền  Sữa 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 tô  Sữa bột | |
| **6** | Súp nui nấu tôm, cải thảo  Sữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho lạc  Khoai tây, cà rốt, su su chấm xì dầu | Thịt cua nấu rau dền đỏ, rau mồng tơi | Cháo lươn, đậu đỏ  Sữa bột | |
| **7** | Cháo thịt bò, bí xanh  Dưa hấu | Cơm trắng | Chả cá ba sa kho nghệ, lá hẹ | Thịt heo nấu khoai lang | Súp bột bán nấu tôm, rau cải ngọt  Sữa 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 dền  Nước 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 rốt  Dưa hấu | Cháo bánh canh thịt heo, tôm, bí ngòi | | | | | Sữa bột | Cháo cá bã tràu, ngò rí |
| **4** | Cháo thịt gà, đậu đen  Nước 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 thảo  Chuối tiêu | Súp thập cẩm | | | | | Sữa bột | Cháo thịt bò nấm bào ngư, súp lơ xanh |
| **6** | Cháo lươn khoai môn  Thanh 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 rốt  Nước 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 dền  Sữa 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 gai  Sữa bột | |
| **3** | Súp cua nấu nấm tuyết, cà rốt  Sữa học đường | Cơm trắng | Thịt heo kho hạt lạc  Thịt bò xào bí ngòi | Tôm nấu rau mồng tơi, rau đay | Cháo cá bã tràu, ngò rí  Sữa bột | |
| **4** | Cháo thịt gà, đậu đen  Sữa học đường | Chuối tiêu  Cơm trắng | Lươn kho đậu hũ non, nghệ tươi | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Súp nui nấu thịt heo, cải bó xôi  Sữa bột | |
| **5** | Mì sợi nấu tôm, cải thảo  Sữa học đường | Cơm trắng | Mực xào hành tây, ngò gai  Đậu cô ve, cà rốt chấm mè | Thịt heo nấu rau ngót | Cháo thịt bò nấm bào ngư, súp lơ xanh  Sữa bột | |
| **6** | Cháo lươn khoai môn  Sữa 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 ngọt  Sữa bột | |
| **7** | Miến nấu thịt vịt, cà rốt  Nước 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 non  Nước chanh | Cháo bánh canh tôm, đậu cô ve, cà rốt  Chuối tiêu | | | | | Sữa bột | Súp thịt cua nấu bí xanh, tóc tiên |
| **3** | Mì hoành thánh nấu thịt gà, cải thảo  Quýt 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 môn  Nước cam | Mì sợi nấu cá cam, rau mồng tơi  Chè đậu xanh | | | | | Sữa bột | Súp thịt bò, cà rốt |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa là  Thanh 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 rí  Nước chanh dây | Súp bột bán thịt bò, nấm rơm  Chuối xanh | | | | | Sữa bột | Cháo bánh canh cá bớp, lá tía tô |
| **7** | Súp nui nấu thịt bò, củ cải đỏ, ngò gai  Dưa 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, nghệ  Tôm xào đậu cô ve, cà rốt | Thịt heo nấu rau ngót | Súp thịt cua nấu bí xanh, tóc tiên  Sữa bột | |
| **3** | Mì hoành thánh nấu thịt gà, cải thảo  Quýt đường | Cơm trắng | Thịt heo kho nước dừa, mè | Tôm nấu rau câu, cà chua, lá hẹ | Cháo cá thu, rau cải ngọt  Sữa bột | |
| **4** | Cháo thịt heo, khoai môn | Cơm trắng | Cá cam kho dứa, ngò rí  Su su, súp lơ chấm xì dầu | Thịt cua nấu rau mồng tơi, rau dền | Thịt bò kho bánh mì  Sữa bột | |
| **5** | Bún gạo nấu chả cá thác lác, thìa là  Thanh long | Cơm trắng | Lươn kho hành tây, nghệ, ngò gai | Thịt heo nấu bí đỏ | Cháo thịt bò khoai tây, cà rốt  Sữa bột | |
| **6** | Cháo thịt cua, trứng gà, ngò rí  Nước 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 gai  Dưa hấu | Cơm trắng | Cá diêu hồng kho xì dầu | Tôm nấu đu đủ, lá lốt | Cháo thịt heo nấu rau ngót  Sữa bột | |

*Sơn Trà, ngày 14 tháng 9 năm 2020*

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**Hoàng Thị Bích Hà**