

เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี

วันจันทร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวต้มปลา ผักกาดขาว	ข้าวกล้อง	1					
		ปลาต้ม				1		
		ผักกาดขาว		1				
	แอปเปิล 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	แอปเปิล			1/2			
ว่างเช้า	กล้วยน้ำว้า 1 ลูก	กล้วยน้ำว้า			1			
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
กลางวัน	ข้าวผัดไข่ สามสี แครอท ฟักทอง ถั่วลันเตา	ข้าว	1					
		ไข่ไก่ ½ ฟอง				1		
		แครอท		1/2				
		ฟักทอง		1/2				
		ถั่วลันเตา		1				
		น้ำมันพืช						1/2
	ขนมปัง 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	ขนมปัง			1/2			
ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
	แตงโม 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	แตงโม			1/2			
เย็น	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	ถั่วลันเตา ผัดกุ้ง	ถั่วลันเตา		2				
		กุ้ง				1		
		น้ำมันพืช						1/2
	น้ำซุ๊ปผัก	ผักเขียว		1				
แคนตาลูป 3 ชิ้น หั่นเต๋า	แคนตาลูป			1/2				
	รวม		3	6	3	3	2	1

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
630.84	88.16	28.00	18.82	3.79	469.77	36.93	358.23	0.34	1.29

วันอังคาร

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	โจ๊กไก่ ใส่เห็ดหอม แครอท	ข้าวต้มโจ๊ก	1					
		เนื้ออกไก่				1		
		เห็ดหอมสด		1				
		แครอท		1				
	แอปเปิ้ล 3 ชิ้นหั่นเต๋า	แอปเปิ้ล			1/2			
ว่างเช้า	กล้วยน้ำว้า 1 ลูก	กล้วยน้ำว้า			1			
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
กลางวัน	ข้าวสวย	ข้าวสวยขาว	1					
	ต้มจืดไก่ ผักหวาน	เนื้ออกไก่				1		
		ผักหวาน		1				
	ผัดข้าวโพดอ่อน บรอกโคลี	ข้าวโพดอ่อน		1				
		บรอกโคลี		1				
		น้ำมันพืช						1/2
แตงโม 3 ชิ้น หั่นเต๋าลึก	แตงโม			1/2				
ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
	มะละกอ 3 ชิ้น หั่นเต๋าลึก	มะละกอ			1/2			
เย็น	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	ไถ่ย่าง ถั่วฝักยาวต้ม	เนื้อสะโพกไก่						
		ถั่วฝักยาว		1		1		
สลัด 3 ชิ้น หั่นเต๋า	สลัด			1/2				
	รวม		3	6	3	3	2	1/2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
416.26	58.10	27.14	13.57	4.27	658.40	104.12	152.72	0.72	1.33

วันพุธ

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	0.5					
	ไข่ลูกเขย แกงจืดวุ้นเส้นใส่ตำลึง	ไข่ไก่ ½ ฟอง				1		
		วุ้นเส้น		1				
	ตำลึง			2				
ขนมพู่ 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	ขนมพู่			1/2				
ว่างเช้า	แก้วมังกร 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	แก้วมังกร			1			
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
กลางวัน	บะหมี่ หมูแดง ใส่ กวางตุ้ง	เส้นบะหมี่	1					
		หมูแดง				1		
		ผักกวางตุ้ง		2				
	แคนตาลูป 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	แคนตาลูป			1/2			
ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
	ฝรั่ง 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	ฝรั่ง			1/2			
เย็น	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	ปลานิลทอด ต้มจืดตำลึง แครอท	ปลานิล				1		
		ตำลึง		1				
		แครอท		1				
แคนตาลูป 3 ชิ้น หั่นเต๋า	แคนตาลูป			1/2				
	รวม		3	6	3	3	2	

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
1844.79	358.27	64.98	16.97	12.53	155.47	9.70	34.32	0.12	0.31

วันพฤหัสบดี

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	ปลาผัดเปรี้ยวหวาน ใส่แตงกวา มะเขือเทศ	ปลาทึบหิม				1		
		แตงกวา			1			
		มะเขือเทศ			1			
	กล้วยน้ำว้า 1 ลูก	กล้วยน้ำว้า			1			
ว่างเช้า	มะม่วงเขียวเสวย 3 ชิ้นหั่นเต๋า	มะม่วง เขียวเสวย			1/2			
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
กลางวัน	ข้าวผัดหมูสับ ข้าวโพดอ่อน ถั่วงอก	ข้าวสวยขาว	1					
		หมูสับ				1		
		ข้าวโพดอ่อน			1			
	ถั่วงอก			1				
แก้วมังกร 3 ชิ้น หั่นเต๋าลูกเล็ก	แก้วมังกร				1/2			
ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
	ชมพู 3 ชิ้น หั่นเต๋าลูกเล็ก	ชมพู			1/2			
เย็น	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	ต้มจืดเต้าหู้อ่อน เห็ดฟาง	เต้าหู้อ่อนขาว				1		
		เห็ดฟาง			2			
ชมพู 3 ชิ้น หั่นเต๋า	ชมพู			1/2				
	รวม		3	6	3	3	2	1

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
296.05	69.76	4.88	1.00	6.67	47.75	124.15	3.99	0.24	0.24

วันศุกร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	กึ่งผัด ใส่หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโพดอ่อน	กึ่ง				1		
		หน่อไม้ฝรั่ง		1				
		ข้าวโพดอ่อน		1				
	แตงโม 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	แตงโม			1/2			
ว่างเช้า	ขนมปัง 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	ขนมปัง			1			
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
กลางวัน	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	หมูอบ ซุ้บฟักอ่อน หัวไชเท้า	สันคอหมู				1		
		ฟักอ่อน		1/2				
		หัวไชเท้า		1/2				
	กล้วยหอม 1/2 ผล	กล้วยหอม			1/2			
ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
	สาเล่ 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	สาเล่			1/2			
เย็น	บะหมี่ น่องไก่ ใส่ กะหล่ำปลี ผักบุ้งจีน	เส้นบะหมี่	1					
		น่องไก่				1		
		กะหล่ำปลี		1				
		ผักบุ้ง		1				
	มะม่วงสุก 3 ชิ้น หั่นเต๋า	มะม่วง น้ำดอกไม้สุก			1/2			
	รวม		3	6	3	3	2	1

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
834.40	196.09	9.48	2.08	3.17	62.58	52.15	779.68	1.16	6.29

วันเสาร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	ต้มยำไก่ ใส่เห็ดฟาง	เนื้อไก่				1		
		เห็ดฟาง			2			
	ฝรั่ง 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	ฝรั่ง			1/2			
ว่างเช้า	แอปเปิ้ล 6 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	แอปเปิ้ล			1			
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
กลางวัน	เส้นใหญ่ ภาชนะ 1 ผัก รวม	เส้นใหญ่	1					
		กุ้ง				1		
		แครอท		1				
		กะหล่ำปลี		1				
	ชมพู 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	ชมพู			1/2			
ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
	มะละกอสุก 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	มะละกอสุก			1/2			
เย็น	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	ปลานิลทอด ผัดผักรวม	ปลานิล				1		
		ข้าวโพดอ่อน			1			
		ถั่วงอกเต้าฝัก			1			
	สับปะรด 3 ชิ้น หั่นเต๋า	แคนตาลูป			1/2			
	รวม		3	6	3	3	2	1

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
655.75	158.10	4.26	1.12	2.13	118.25	75.25	9.93	0.92	0.44

วันอาทิตย์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวต้มปลาช่อน	ข้าว	1					
		ปลาช่อน				1		
		เห็ดหอมสด		1				
		ผักกาดขาว		1				
	ชมพู 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	ชมพู			1/2			
ว่างเช้า	กล้วยน้ำว้า 1 ลูก	กล้วยน้ำว้า			1			
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
กลางวัน	ข้าวสวยขาว ต้มจืดดับ ตำลึง	ข้าว	1					
		ตับหมู				1		
		ตำลึง		2				
	แคนตาลูป 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	แคนตาลูป			1/2			
ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด					1	
	สาลี 3 ชิ้น หั่นเต๋าเล็ก	สาลี			1/2			
เย็น	ข้าวสวยขาว	ข้าวสวยขาว	1					
	ไข่พะโล้	ไข่ไก่				1		
		หัวไชเท้า		2				
	มะละกอสุก 3 ชิ้น หั่นเต๋า	มะละกอสุก			1/2			
	รวม		3	6	3	3	2	1

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
395.65	91.76	4.91	0.99	10.64	144.75	472.85	838.81	0.37	0.46