



# มิถุนายน 2569

ฝนเริ่มตกแล้ว รักษาสุขภาพกันนะคะ



จันทร์ 1

อังคาร 2

พุธ 3

พฤหัสบดี 4

ศุกร์ 5

ช่องว่าง  
เช้า

หยุดชดเชย  
วันวิสาขบูชา



วันเฉลิม  
พระชนมพรรษา  
สมเด็จพระราชินี

ขนมปัง  
มันเทศสีม่วง

กล้วยต้ม

NEW

มือกลางวัน  
อนุบาล

ข้าวคลุก แกงจืด  
ปลา กะหล่ำปลี  
หึ่งซีอิ๊ว หมูบด  
แก้วมังกร

ข้าวออร์แกนิก  
ซูปมิโสะ  
หัวไชเท้าใส่หมู  
สาลี

อู๊ดัง  
เต้าหู้-ไข่  
มะละกอ

NEW

มือกลางวัน  
ประถม

ข้าวออร์แกนิก  
ปลานึ่ง แกงจืด  
ซีอิ๊ว กะหล่ำปลี  
หมูบด  
แก้วมังกร

ข้าวออร์แกนิก  
ไก่ทอดซอสนัมบิง  
ซูปมิโสะ  
หัวไชเท้าใส่หมู  
ลองกอง

อู๊ดังเต้าหู้,  
ใส่ไข่-เห็ด  
แตงโม

ช่องว่าง  
บ่าย  
อนุบาล

เต้าส่วน

ถั้วเขียว  
ต้มน้ำตาล

ชาหริ่ม





# มิถุนายน 2569



วันพระ

จันทร์ 8



อังคาร 9

พุธ 10

พฤหัสบดี 11

ศุกร์ 12

ของว่าง  
เช้า

ขนมปังแพ



กล้วยหอม



ขนมใส่ไส้

แซนวิชไส้  
สังขยา

ฟักทองนึ่ง

มื้อกลางวัน  
อนุบาล

ข้าวออร์แกนิก  
แกงจืดไข่น้ำ

ข้าวคลุก : แกงจืด  
ปลาทุ : หัวไชเท้า  
          : หมูบด

แอปเปิล

ข้าวออร์แกนิก  
ไข่ตุ๋นใส่หมูบด

แคนตาลูป

ผัดหมี่ข้าวโก๋บด  
ซุ๊ปผัก 3 สี

สาลี่

ข้าวออร์แกนิก  
ต้มจับฉ่าย  
ใส่หมูบด

ฝรั่ง

มื้อกลางวัน  
ประถม

ข้าวออร์แกนิก  
แกงจืดไข่น้ำ

ผัดผักบั้งน้ำมันหอย  
มะม่วงมัน

ข้าว : แกงจืด  
ปลาทอด : หัวไชเท้า  
          : หมูบด  
ราด : หมูบด  
ซอสมะขาม

แอปเปิล

ข้าวออร์แกนิก  
ไข่ตุ๋นใส่หมูบด

ผัดวุ้นเส้นทรงเครื่อง  
แคนตาลูป

ผัดหมี่ข้าวโก๋บด  
ซุ๊ปผัก 3 สี

สาลี่

ข้าวออร์แกนิก  
ต้มจับฉ่ายใส่หมูบด  
กะเพราไก่ (ไม่พริก)

ฝรั่ง

ของว่าง  
บ่าย  
อนุบาล

เผือก  
แกงบวด

ข้าวโพด, ลูกชิด  
น้ำเชื่อม

สาकुเปี้ยก  
อัญชัน  
มะพร้าวอ่อน

มัน  
ต้มน้ำตาล

วุ้น  
น้ำเชื่อมใบเตย





# มิถุนายน 2569



หน้า  
3 / 5



จันทร์ 15

อังคาร 16

พุธ 17

พฤหัสบดี 18

ศุกร์ 19

ของว่าง  
เช้า

เค้ก  
กล้วยหอม



ข้าวโพดต้ม



ข้าวต้มมัด



ซาลาเปา  
ไส้ครีมคัสตาร์ด

กล้วยน้ำว้า

มือกลางวัน  
อนุบาล

บะหมี่น้ำลูกชิ้น  
ปลาใส่หมูปด  
แก้วมังกร

ข้าวออร์แกนิก  
แกงจืด  
ผักกวางตุ้งใส่หมูปด  
แคนตาลูป

ข้าวออร์แกนิก  
ซูปไซนกกกระทา  
ใส่ไก่ฉีก  
แอปเปิล

ข้าวออร์แกนิก  
แกงจืดลูกเงาะ  
สาลี่

ข้าวต้มขาว  
ไข่เจียวใส่  
มะเขือเทศ  
มะละกอ

มือกลางวัน  
ประถม

บะหมี่น้ำลูกชิ้น  
ปลาใส่หมูปด  
แก้วมังกร

ข้าวออร์แกนิก  
หมูปดหนึ่ง : แกงจืด  
กระเทียม : ผัก  
พริกไทย : กวางตุ้ง  
ใส่หมูปด  
แคนตาลูป

ข้าวหน้าไก่  
กุนเชียงทอด  
ลอดช่องน้ำกะทิ

ข้าวออร์แกนิก  
ผู้ตุ๋นรวม : แกงจืด  
น้ำมันหอย : ผัก  
ใส่หมู : ลูกเงาะ  
ลองกอง

ข้าวออร์แกนิก  
ไข่เจียว : กะหล่ำปลี  
ใส่ : ต้นใส่  
มะเขือเทศ : ฟองเต้าหู้  
เงาะ

ของว่าง  
บ่าย  
อนุบาล



กล้วยบวชชี

แมงลัก  
น้ำเชื่อมใบเตย

ลอดช่อง  
น้ำกะทิ

ทับทิมกรอบ  
ใส่น้ำเชื่อม

ฟักทอง  
แกงบวด



นักเรียนที่แพ้อาหาร  
กรุณาเตรียมอาหาร  
มาจากบ้านนะคะ



# มิถุนายน 2569



วันพระ

จันทร์ 22



อังคาร 23

พุธ 24

พฤหัสบดี 25

ศุกร์ 26

ของว่าง  
เช้า



แฮมโรลส้ม

กล้วยไข่

ขนมปังทอง



แซนวิชไก่

มันต้ม

มือกลางวัน  
อนุบาล

ข้าวผัดธัญพืช  
ชุบฟัก  
แอปเปิล

ข้าว : แกงจืด  
ปลาชุบ : ผักกาดขาว  
เกล็ด : ใส่หมูบด  
ขนมปัง : ทอด  
สลัด



ข้าวเหนียว  
ไก่ทอด, ส้มตำ  
แก้วมังกร

ข้าวต้มหมูบด  
ชมพู่

ผัดยากิโซบะ  
ใส่หมูบด  
ซุปรอชเท้า  
มะม่วงสุก

มือกลางวัน  
ประถม

ข้าวผัดธัญพืช  
ชุบฟัก  
สับปะรด

ข้าว : แกงจืด  
ปลาชุบ : ผักกาดขาว  
เกล็ด : ใส่หมูบด  
ขนมปัง : ทอด  
สลัด



ข้าวเหนียว  
ไก่ทอด, ส้มตำ  
เงาะก้วย

ข้าวออร์แกนิก  
เกาเหला : ทอดมัน  
หมูตุ๋น : ข้าวโพด  
ใส่ถั่วงอก : แดงโม

ผัดยากิโซบะ  
ใส่หมูบด  
ถั่วแดง  
ต้มน้ำตาล

ของว่าง  
บ่าย  
อนุบาล

ถั่วเขียว  
ต้มน้ำตาล

ข้าวเหนียว  
ถั่วดำน้ำกะทิ

เงาะก้วย

สาคุ  
แคนตาลูป

ถั่วแดง  
ต้มน้ำตาล





# มิถุนายน - กรกฎาคม 2569



วันพระ

จันทร์ 29



อังคาร 30

Welcome!  
ค่ายโพธิ์  
พุธ 1

พฤหัสบดี 2

ศุกร์ 3

ของว่าง  
เช้า

คุกกี้  
ข้าวโอ๊ต



กล้วยน้ำว้า



ขนมตาล

ขนมปังแครอท  
ลูกเกด

ฟักทองนึ่ง

มื้อกลางวัน  
อนุบาล

ข้าวผัดไข่ 3 สี  
ซูปผักฤทธิ์เย็น  
แคนตาลูป

ข้าวคอก : ซูปผัก  
ปลาทอด : ไข่  
น้ำปลา : หมูบด  
แอปเปิ้ล

สปาเก็ตตี้  
หมูบด  
มะละกอ

ข้าวออร์แกนิก  
แกงจืดหัวไชเท้า  
ไข่หมูบด  
ซมพู



โอโยโกะดัง  
ซูปเต้าหู้ไข่  
สาหร่ายใส่  
เห็ดเข็มทอง  
เงาะ

มื้อกลางวัน  
ประถม

ข้าวผัดไข่  
ใส่คะน้า  
ซูปผักฤทธิ์เย็น  
แคนตาลูป

ข้าว : ซูปผัก  
ปลาผัด : ไข่  
คึนซ่าย : หมูบด  
ไข่ : หมูบด  
เต้าเจี้ยว แอปเปิ้ล

สปาเก็ตตี้  
หมูบด  
ซำหริ่ม

ข้าวออร์แกนิก  
หมูบด : แกงจืดหัว  
ผัดซีอิ้ว : ไชเท้า  
ไข่หมูบด : ไข่หมูบด  
ซมพู



โอโยโกะดัง  
ซูปเต้าหู้ไข่  
สาหร่ายใส่  
เห็ดเข็มทอง  
เงาะ

ของว่าง  
บ่าย  
อนุบาล

ครองแครง  
น้ำกะทิ

วัน  
มะพร้าวอ่อน

ซำหริ่ม

แมงลัก  
น้ำเชื่อมใบเตย

รวมมิตร

