# THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG

## KHỐI MẪU GIÁO

### TRƯỜNG MẦM NON THỐNG NHẤT

*Thực hiện từ ngày 16/11/2026*

## TUẦN 1 - 3

| | Thứ 2 | Thứ 3 | Thứ 4 | Thứ 5 | Thứ 6 | Thứ 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Cơm gạo Bắc hương | Cơm gạo Bắc hương | Cơm gạo Bắc hương | Cơm gạo Bắc hương | Cơm gạo Bắc hương | Cơm gạo Bắc hương |
| Bữa chính MG | Thịt bò, thịt lợn kho dứa + cần tây | Trứng chim cút rim thịt lợn + hành lá | Thịt lợn om đậu phụ + cà chua + hành lá, mùi tàu | Cá trắm sốt cà chua + hành lá, thì là | Tôm + thịt xào đỗ quả, cà rốt | Thịt gà - thịt lợn rim |
| | Canh thịt gà nấu củ cải, hành lá + mùi tàu | Canh cua đồng nấu rau cải | Canh su su nấu thịt bò + thịt lợn | Canh rau bắp cải+ thịt lợn + hành lá | Canh tôm nấu bí xanh + mùi tàu, hành lá | Canh sườn nấu khoai tây + cà rốt + hành lá, mùi tàu |
| | Rau bắp cải, cà rốt xào tỏi + rau mùi | Khoai tây xào + cà chua thì là | Đỗ cove + Củ cải luộc | Giá đỗ + cà rốt xào + hành lá | Su su xào tỏi | Rau cải xào tỏi |
| | **Tráng miệng: Chuối** | **Tráng miệng: Thanh long đỏ** | | **Tráng miệng: Dưa hấu** | | **Tráng miệng: Thanh long trắng** |
| Bữa phụ MG | Sữa bột Vinamilk | Sữa bột Vinamilk | Sữa chua Vinamilk | Sữa bột Vinamilk | Sữa bột Vinamilk | Sữa bột Vinamilk |
| | Cháo sườn cà rốt đậu đỏ+ thì là | Cháo thịt bò, thịt lợn nấu - cà rốt - nấm hương | Bún thịt gà, xá xíu + rau thơm | Cháo tôm biển + thịt lợn hầm bí ngô | Súp gà (cà rốt, ngô ngọt, nấm hương+ trứng gà) Bánh mì sandwich | Cháo lươn + thịt sườn nấu đỗ xanh |

## TUẦN 2 - 4

| | Thứ 2 | Thứ 3 | Thứ 4 | Thứ 5 | Thứ 6 | Thứ 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Cơm gạo Bắc Thơm | Cơm gạo Bắc Thơm | Cơm gạo Bắc Thơm | Cơm gạo Bắc Thơm | Cơm gạo Bắc Thơm | Cơm gạo Bắc Thơm |
| Bữa chính MG | Trứng chim cút + thịt lợn kho tàu + hành lá | Ruốc cá trắm | Tôm + thịt lợn sốt cà chua+ rau thơm | Thịt gà + thịt lợn rim | Trứng tráng thịt băm + rau thơm | Thịt om đậu phụ + cà chua + hành lá, mùi tàu |
| | Canh thịt bò nấu su su+ cà rốt | Canh rau cải nấu cá | Canh su su nấu tôm + hành lá | Canh ngao nấu chua (cà chua, dứa, giá đỗ + rau thơm) | Canh sườn nấu củ cải | Canh rau cải nấu tép tươi |
| | Đỗ cove xào tỏi | Bí xanh+cà rốt xào thịt lợn, hành lá+ mùi tàu | Khoai tây xào cà chua, thì là + rau thơm | Su hào + cà rốt xào thịt lợn+ hành lá | Su su+ thịt bò xào tỏi | Giá đỗ xào+hành lá |
| | **Tráng miệng: dưa hấu** | | **Tráng miệng: Thanh long đỏ** | | | **Tráng miệng: Thanh long trắng** |
| Bữa phụ MG | Sữa bột Vinamilk | Sữa bột Vinamilk | Sữa chua Vinamilk | Sữa bột Vinamilk | Sữa bột Vinamilk | Sữa bột Vinamilk |
| | Bún thịt gà + thịt lợn- rau thơm | Cháo thịt tim lợn + Củ dền Tráng miệng: Chuối | Cháo chim cút hầm đậu xanh + rau thơm | Súp tôm biển (ngô ngọt+ nấm hương+ trứng gà) Bánh mì Sandwich | Bún sườn nấu cà chua, rau thơm Tráng miệng: dưa hấu | Cháo lươn - thịt bằm + rau thơm |