

TRƯỜNG MẦM NON TUỔI THƠ

**THỰC ĐƠN TUẦN 5**  
**(Từ 06/10/2025 đến 10/10/2025)**

| NGÀY  | SÁNG                              | CƠM TRƯA |                             | XÉ CHIỀU |                                       |
|-------|-----------------------------------|----------|-----------------------------|----------|---------------------------------------|
| THỨ 2 | Miếng đậu<br>xanh nấu tôm<br>thịt | MẶN      | Thịt kho đậu hủ             | Xé       | Sữa chua                              |
|       |                                   | CANH     | cải bó xôi nấu thịt<br>bò   | Chiều    | Cháo môn lươn                         |
|       | Sữa bột Oracare                   |          |                             |          |                                       |
| THỨ 3 | Hủ tiếu nấu gà,<br>rau thơm       | MẶN      | Bò xào ớt chuông            | Xé       | sinh tố măng cầu                      |
|       |                                   | CANH     | Súp lơ xanh nấu<br>tôm thịt | Chiều    | Lẩu thập cẩm                          |
|       | Sữa bột Oracare                   |          |                             |          |                                       |
| THỨ 4 | Mì quảng nấu<br>gà                | MẶN      | Lươn kho sả nghệ            | Xé       | Bánh su kem                           |
|       |                                   | CANH     | Khoai mỡ nấu<br>tôm thịt    | Chiều    | Mì xào thịt bò                        |
|       | Sữa bột Oracare                   |          |                             |          |                                       |
| THỨ 5 | Cà ri tôm - bún<br>tươi           | MẶN      | Cá lóc kho mặn              | Xé       | Thanh long ruột đỏ                    |
|       |                                   | CANH     | chua gà lá giang            | Chiều    | Bò kho cà rốt, đậu<br>trắng - Bánh mì |
|       | Sữa bột Oracare                   |          |                             |          |                                       |
| THỨ 6 | Bánh canh cá<br>lóc               | MẶN      | trứng, thịt hấp<br>rau củ   | Xé       | Bánh Plan                             |
|       |                                   | CANH     | Canh kiềm                   | Chiều    | Cháo gà nấu đậu<br>xanh, nấm rơm      |
|       | Sữa bột Oracare                   |          |                             |          |                                       |



*Trần Thị Thanh*

*Hương  
Nguyễn Thị Hương*

TRƯỜNG MẦM NON TUỔI THƠ

**THỰC ĐƠN TUẦN 6**  
**(Từ 13/10/2025 đến 17/10/2025)**

| NGÀY            | SÁNG                                      | CƠM TRƯA |  | XÉ CHIỀU |                      |
|-----------------|---|----------|--|----------|----------------------|
| THỨ 2           | Hủ tiếu nam vang                          | MẶN      | Thịt ram nước dừa                              | Xé       | Sữa chua             |
|                 |   | CANH     | Bí xanh nấm rom nấu tôm thịt                   | Chiều    | Cháo cá rau củ       |
| THỨ 3           | Sữa bột Oracare                           |          |  |          |                      |
|                 | Nui soăn xào thịt bò, hành tây, ớt chuông | MẶN      | Chả gà chiên rau củ                            | Xé       | nước cam ép          |
|                 |   | CANH     | cải thảo, nấm kim châm, đậu hủ non nấu thịt bò | Chiều    | Nui sò rau củ        |
| Sữa bột Oracare |   |          |  |          |                      |
| THỨ 4           | Bún gạo xào tôm thịt                      | MẶN      | cá diêu hồng sốt thơm                          | Xé       | dưa hấu              |
|                 |   | CANH     | cải soong nấu thịt bò                          | Chiều    | súp cua              |
| Sữa bột Oracare |   |          |  |          |                      |
| THỨ 5           | Hủ tiếu mì tôm thịt                       | MẶN      | trứng thịt sốt cà chua                         | Xé       | Bánh Flan            |
|                 |   | CANH     | Rau dền, mỏng toi, mướp nấu cua, thịt          | Chiều    | cơm chiên dương châu |
| Sữa bột Oracare |   |          |  |          |                      |
| THỨ 6           | Canh bún nấu cua, thịt                    | MẶN      | Cá ba sa chiên giòn                            | Xé       | chè đậu xanh củ năng |
|                 |   | CANH     | Canh chua thơm nấu gà                          | Chiều    | Cháo đậu đen thịt bò |
| Sữa bột Oracare |   |          |  |          |                      |

Ban giám hiệu duyệt



*Trần Thị Thanh*

Xây dựng thực đơn

*Fus*  
*Nguyễn Thị Huyền Hằng*

TRƯỜNG MẦM NON TUỔI THƠ

**THỰC ĐƠN TUẦN LỄ 7**  
(Từ 20/10/2025 đến 24/10/2025)

| NGÀY  | SÁNG                         | CƠM TRƯA |                                   | XÉ CHIỀU |                               |
|-------|------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|-------------------------------|
| THỨ 2 | Bún thang                    | MẶN      | bò xào su su                      | Xé       | sữa chua                      |
|       | Sữa bột Oracare              | CANH     | Bí đỏ tôm thịt                    | Chiều    | Cháo đu đủ, đậu xanh tôm thịt |
| THỨ 3 | bánh canh cá lóc             | MẶN      | Gà chiên giòn                     | Xé       | sinh tố dưa lưới              |
|       | Sữa bột Oracare              | CANH     | Đu đủ nấu tôm tươi                | Chiều    | Hủ tiếu bò kho                |
| THỨ 4 | Cà ri gà - Bún tươi          | MẶN      | Mực xào thơm, ớt chuông           | Xé       | sữa yalkul                    |
|       | Sữa bột Oracare              | CANH     | Cà rốt, su su, cải trắng tôm thịt | Chiều    | Cháo tim, gan, thịt heo       |
| THỨ 5 | Bún bò huế                   | MẶN      | Thịt rim mè trắng                 | Xé       | Rau câu ngàn lớp              |
|       | Sữa bột Oracare              | CANH     | Rong biển nấu đậu hủ non tôm thịt | Chiều    | bún gạo nấu thịt gà, cải thìa |
| THỨ 6 | nui xoắn củ dền nấu tôm thịt | MẶN      | thịt ếch kho mặn                  | Xé       | đu đủ chín                    |
|       | Sữa bột Oracare              | CANH     | canh thơm nấu cá ba sa            | Chiều    | mì trứng bò viên              |



*Trần Thị Thanh*

*Huy  
Nguyễn Thị Hương*

TRƯỜNG MẦM NON TUỔI THƠ

**THỰC ĐƠN TUẦN 8**  
**(Từ 27/10/2025 đến 31/10/2025)**

| NGÀY  | SÁNG                  | CƠM TRƯA |                                 | XE CHIỀU |                              |
|-------|-----------------------|----------|---------------------------------|----------|------------------------------|
| THỨ 2 | Nui nấu tôm<br>thịt   | MẶN      | xíu mại gà sốt<br>chanh giây    | Xé       | sữa tươi                     |
|       |                       | CANH     | Canh chua cá ba sa              | Chiều    | súp gà bí đỏ                 |
|       | Sữa bột Oracare       |          |                                 |          |                              |
| THỨ 3 | Bún riêu cua,<br>thịt | MẶN      | Tôm, thịt sốt chua<br>ngọt      | Xé       | Bánh Pudding                 |
|       |                       | CANH     | rau đay nấu cua<br>đồng         | Chiều    | Sanwid kẹp xíu mại,<br>trứng |
|       | Sữa bột Oracare       |          |                                 |          |                              |
| THỨ 4 | Lẩu cá thác lác       | MẶN      | Thịt bò băm sốt<br>đậu hủ non   | Xé       | Tiệc Buffet                  |
|       |                       | CANH     | canh mây                        | Chiều    |                              |
|       | Sữa bột Oracare       |          |                                 |          |                              |
| THỨ 5 | phở bò                | MẶN      | Thịt kho trứng cút              | Xé       | nước chanh                   |
|       |                       | CANH     | Canh rau muống<br>nấu hên, thịt | Chiều    | mì trứng nấu gà, nấm<br>rom  |
|       | Sữa bột Oracare       |          |                                 |          |                              |
| THỨ 6 | Bún chả cá            | MẶN      | gà kho sả, nghệ                 | Xé       | sữa chua                     |
|       |                       | CANH     | Bắp cải, bắp mỳ<br>nấu tôm thịt | Chiều    | Cháo thịt, tàu hủ, bí<br>đỏ  |
|       | Sữa bột Oracare       |          |                                 |          |                              |



*Trần Thị Thanh*

*Nguyễn Thị Thùy Hằng*