

กลุ่มที่
12

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

8 หมวด





เครื่องดื่ม

น้ำดอกอัญชัน



ส่วนผสมน้ำดอกอัญชัน

1. น้ำดอกอัญชัน 1 ถ้วย
2. น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำแข็ง

วิธีทำน้ำดอกอัญชัน

น้ำดอกอัญชันสด 100 กรัม ล้างน้ำให้สะอาด ใส่หม้อ เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วย ต้มจนเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 2-3 นาที แล้วกรองดอกอัญชันขึ้นจากหม้อ ต้ม ตักน้ำใส่แก้ว เติมน้ำเชื่อมพร้อมดื่ม

คุณค่าทางโภชนาการ

น้ำ 88.26 กรัม
พลังงาน 30 แคลอรี
โปรตีน 0.70 กรัม
ไขมัน 0.20 กรัม
คาร์โบไฮเดรต 10.54 กรัม
ไฟเบอร์ 2.8 กรัม
น้ำตาล 1.69 กรัม
แคลเซียม 33 มิลลิกรัม
แมกนีเซียม 6 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส 18 มิลลิกรัม
โพแทสเซียม 102 มิลลิกรัม
โซเดียม 2 มิลลิกรัม
วิตามินเอ 50 IU

ผลงานที่ 2



อาหารว่าง

ขนมปอนด์ขาวไฟด

ส่วนผสม

ขนมปังแผ่น	5 แผ่น
มายองเนส	3 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดต้มสับ	1 ถ้วยตวง
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเต๋าดั้มสุก	1/4 ถ้วยตวง
ผักโขมต้มสับ	1/4 ถ้วยตวง

วิธีทำ

- 1.นำข้าวโพดต้ม แครอทต้ม ผักโขมต้ม ผสมรวมกันใส่มายองเนสลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- 2.นำขนมปังวางบนฟิล์มส์สติกส์ที่คลุกไว้ลงบนขนมปังให้ทั่ว
- 3.ม้วนขนมปังให้สุดและตัดหั่นเป็นชิ้นพอคำตักแต่งให้สวยงามพร้อมรับประทาน



คุณค่าทางโภชนาการ

หนัก 100 กรัม

พลังงาน	25 แคลอรี
ไขมัน	0.1กรัม
คาร์โบไฮเดรต	905 กรัม
เส้นใย	0.2กรัม
โปรตีน	3.3กรัม
แคลเซียม	15มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	66มิลลิกรัม
เหล็ก	0.5มิลลิกรัม
ไนอะซิน	0.3มิลลิกรัม
วิตามินเอ	129หน่วยสากล
วิตามินบี1	0.06มิลลิกรัม
วิตามินบี2	0.12มิลลิกรัม
วิตามินซี	12 มิลลิกรัม



อาหารพื้นบ้าน



ขนมไข่นกกระทา

ส่วนผสม

1. มันเทศ (นึ่งหรือต้มสุก) 2 ถ้วย
2. แป้งมัน 3/4 ถ้วย
3. ไข่แดง (ไข่ไก่) 2 ฟอง
4. หัวกะทิ 3 ช้อนโต๊ะ
5. ผงฟู 1 ช้อนชา
6. น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
7. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
8. น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

นึ่งมันเทศประมาณ 20 นาทีจนสุก ปอกเปลือกออก นำมาบดให้ละเอียด เทแป้งมันและแป้งสาลีลงในภาชนะ จากนั้นใส่ผงฟู น้ำตาล และเกลือป่นลงไป แล้วนำมันเทศที่บดเสร็จแล้วมาคลุกเคล้าให้เข้ากับแป้ง จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันดี จนทำให้แป้งและส่วนผสมอื่นๆ กลายเป็นเนื้อเดียวกันปั้นแป้งมันทั้งหมดเป็นก้อนเล็กๆ หรือขนาดกลางเทน้ำมันลงในกระทะ และรอให้น้ำมันเดือดแล้วจึงนำไปทอด ใช้ไฟระดับอ่อน - ระดับกลาง เมื่อสุกเหลืองดี ตักออกมาสะเด็ดน้ำมัน ทิ้งไว้ให้เย็น จึงเสิร์ฟรับประทานได้



คุณค่าทางโภชนาการ

จำนวนบริโภคต่อถาด: 1 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี 1 (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรีร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน)

ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
คอเลสเตอรอล	20 มก.	7%
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	7%
ใยอาหาร	0 ก.	0%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%

หมวดที่ 4



อาหารจานเดียว

๒ ข้าวผัดอเมริกัน

ส่วนผสม

-ข้าวสวย	1	ถ้วย	-ซอสมะเขือเทศ	2	ช้อนโต๊ะ
-พริกไทยป่น	1	ช้อนชา	-ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
-ไข่ไก่	1	ฟอง	-น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
-หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ	-ไส้กรอก	2	ชิ้น
-เนื้อไก่	1	ชิ้น	-น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
-ถั่วลันเตา ข้าวโพด แครอท ลูกเกด อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ					

วิธีทำ

- 1-เตรียมส่วนผสมดังกล่าวข้างต้น ให้พร้อมตามจำนวน
- 2-ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ต่อยไข่ลงในกระทะ ก็ตักขึ้นพักไว้
- 3-บากปลายไส้กรอก นำลงทอด เมื่อกรอบได้ที่
แล้วก็นำขึ้นพักไว้กับไข่ดาว
- 4-นำไก่มาหมักกับพริกไทยและทอดให้กรอบ
- 4-นำหอมใหญ่ลงผัดในกระทะ เมื่อหอมใหญ่เริ่มใส
- 5-นำข้าวสวยลง คนให้ทั่วประมาณ 2 นาที
- 6-จากนั้นใส่ซอสมะเขือเทศ ซอสปรุงรส และลูกเกด คลุกเคล้าให้เข้ากันอีก
ประมาณ 2 นาที
- 7-ตักใส่จาน ประดับด้วย ไข่ดาวและไส้กรอก ไข่ทอดกรอบ ที่เตรียมไว้ พร้อม
เสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการ

ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ไขมันทั้งหมด	54.7 กรัม	ไขมันอิ่มตัว	14.9 กรัม
ไขมันไม่อิ่มเชิงซ้อน	18.1 กรัม	ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว	17.8 กรัม
คอเลสเตอรอล	115%	โซเดียม	30%
โพแทสเซียม	21%	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	80.2 กรัม
ใยอาหาร	10%	น้ำตาล	8.9 กรัม
โปรตีน	85%	วิตามินเอ	15%
วิตามินซี	18%	แคลเซียม	9%
เหล็ก	31%	วิตามินดี	14%
วิตามินบี	42%	วิตามินบี	12%
แมกนีเซียม	19%	ไทอามิน	9%
วิตามินอี	2%		

หมวดที่ 5



อาหารดาว



แกงจืดโกลีပ်ตำลึง

ส่วนผสม

- 1.ตำลึง 1 กำ
- 2.โกลีပ် 100 กรัม
- 3.กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
- 4.พริกไทยป่น ¼ ช้อนชา
- 5.ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- 1.นำตำลึงล้างและเอาเฉพาะที่อ่อนๆ
- 2.เอากระเทียมพริกไทยสับหรือโขลกรวมกันหมักกับโกลีပ် โดยผสมซีอิ้วขาวและพริกไทยป่น ลงไปด้วย ปั่นเป็นก้อนๆ
- 3.ต้มน้ำรอนจนเดือด ใส่โกลีပ်ที่ปั่นเป็นก้อนลงไปลงไป หมั่นช้อน เอาฟองออกน้ำแกงจะได้ใส
- 4.ระหว่างนั้นเจียวกระเทียมสำหรับ โรยหน้าแกงจืดไว้ค่ะ
- 5.พอโกลีပ်สุกเติมซีอิ้วขาวและพริกไทยป่นลงไป แล้วเบาไฟลง ใส่ตำลึง สักพักหนึ่งก็ปิดไฟได้เลยค่ะ



คุณค่าทางโภชนาการ

ข้อมูล โภชนาการ

พลังงาน	391แคลอรี
โปรตีน	13.0กรัม
ไขมัน	7.8กรัม
คาร์โบไฮเดรต	67.2กรัม
เส้นใยอาหาร	3.3กรัม
แคลเซียม	89มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7มิลลิกรัม
วิตามินซี	51.9มิลลิกรัม

ผลงานที่ ๕



ของหวาน

ข้าวเหนียวดำเปียกลำไย

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวดำ 1 กก
น้ำตาลทราย 1/2 กก.
น้ำ 1 ลิตร
น้ำกะทิ 1 ถ้วย
แป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1/2 ช้อนชา
ลำไย



วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวดำแช่น้ำไว้ล่วงหน้าก่อน 1 คืน จากนั้นต้มน้ำพอน้ำเดือด ใส่ข้าวเหนียวดำลงไปต้มจนสุก แล้วใส่น้ำตาล
2. หัวกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟ เติมเกลือลงไปเล็กน้อย แล้วใส่แป้งมันเคี้ยวพอกะทิเริ่มข้น ยกลงเอาไว้วาดหน้าขนมข้าวเหนียวดำเปียก



คุณค่าทางโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ

ปริมาณของอาหาร : 1 x ชาม(เล็ก)

คุณค่าอาหารที่ได้รับ

แคลอรี : 205

ไขมัน : - (65 กรัม)*

คาร์โบไฮเดรต :- (300 กรัม)*

โปรตีน : - (50 กรัม)*

*ปริมาณสารอาหารที่แนะนำไม่ได้รับเกินต่อวัน อ้างอิงจาก
คนที่ต้องการ 2,000 แคลอรี/วัน โดยกระทรวงสาธารณสุข

หมวดที่ 7



อาหารคลีน

สลัดโรลทูน่า

ส่วนผสม

- ขนมปังโฮลวีต	5 แผ่น	- น้ำสลัดทูน่า	1 ถ้วย
- ข้าวโพดต้มสุก	1 ฝัก	- แครอทต้มหั่นยาว	1 หัว
- แตงกวา หั่นยาว	1 หัว	- ปูอัด	5 ชิ้น
- สาหร่ายหั่นยาว	5 ชิ้น	- ผักสลัด	1 ชีด

วิธีทำ

1. นำขนมปัง มาตัดขอบแล้วมารีดให้บางแล้ววางบนฟิล์มใส
2. วางผักสลัด ข้าวโพด แครอท แตงกวา ปูอัด บนขนมปัง แล้วม้วน
3. นำสลัดโรลมาตัดเป็น 2 ชิ้น วางบนสาหร่าย แล้วม้วน ผูกด้วยปลาเส้น
4. นำมา จิ้ม น้ำสลัด



คุณค่าทางโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ชิ้น (7 กรัม)

จำนวนบริโภคต่อถาด: 1 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี 1 (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
คอเลสเตอรอล	20 มก.	7%
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	7%
ใยอาหาร	0 ก.	0%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%

หมวดที่ 8



อาหารเบบโตะ

๒ ๒ พายำทะเลน้อย

ส่วนผสม

ข้าวสวย	6 1/2 ถ้วยตวง
ปลาตัวปน	1 1/2 ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	9 ช้อนโต๊ะ
น้ำบูดูปรุงรส	3/4 ถ้วยตวง
มะพร้าวขูดคั่ว	1 1/2 ถ้วยตวง
พริกปั่น	3 ช้อนชา

ผักสด/ผลไม้

ถั้วผักยาวซอยบาง	3 1/2 ถ้วยตวง
แตงกวาผ่าสี่	1 1/2 ถ้วยตวง
ตะไคร้หั่นฝอย	2 ถ้วยตวง
ส้มโอแกะเป็นกลีบเล็กๆ	3 3/4 ถ้วยตวง
ถั่วงอกเด็ดหาง	5 1/4 ถ้วยตวง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	12 ถ้วยตวง
ใบชะพลูหั่นฝอย	2 ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำบูดูปรุงรส

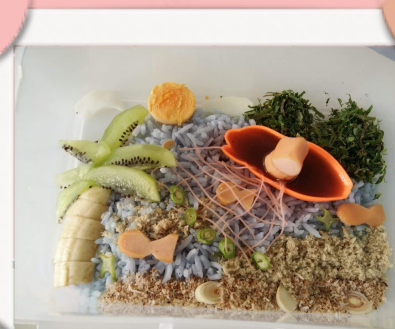
น้ำบูดูเค็ม	12 ถ้วยตวง
ตะไคร้ทุบ	14 ท่อน
ใบมะกรูด	10 ใบ
น้ำเปล่า	2 1/4 ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	1 ถ้วยตวง
ข่าทุบ	11 ท่อน
หอมแดงทุบ	13 หัว

วิธีทำน้ำบูดู

1. ตวงน้ำบูดูกับน้ำเปล่าใส่ภาชนะ ใส่ตะไคร้ทุบ ข่าทุบ หอมแดงทุบ ใบมะกรูด น้ำตาลปีบ ต้มจนเดือดประมาณ 30 นาที กรองเอากากทิ้ง
2. นำขึ้นตั้งไฟเคี่ยวต่ออีก 45 นาที โดยใช้ไฟอ่อน หมั่นคน จะได้ไม่ไหม้ แล้วตั้งทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ขวดไว้กิน

วิธีเตรียมเครื่องพายำ

1. หุงข้าวสวย โดยให้ข้าวที่หุงเม็ดค่อนข้างแข็งนิดหน่อย
2. มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง โดยใช้ไฟอ่อน ทิ้งให้เย็นเก็บในภาชนะปิดสนิท
3. ปลานำมาต้มแกะก้างปลาออกแล้วนำมาคั่วให้ละเอียด
4. ผักสด/ผลไม้ นำมาหั่นฝอยหรือหั่นบางๆ ตามชนิดของผัก เช่น แตงกวาผ่าสี่แล้วหั่นตามขวาง ส้มโอแกะเป็นชิ้นเล็กๆ
5. ตักข้าวใส่จาน ใส่ มะพร้าวคั่ว ปลาตัวปน ผักต่างๆ และส้มโอไว้รอบๆ ข้าวสวย ใส่พริกปั่น คลุกให้เข้ากัน เมื่อจะกินจึงราดด้วยน้ำบูดู



คุณค่าทางโภชนาการ

1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 220 กรัม	
พลังงาน	434 กิโลแคลอรี
ไขมัน	1.8 กรัม
โปรตีน	8.8 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	47.5 กรัม (รวมใยอาหาร)



1.นางสาวอวิตะ
2.นางสาวแป๊ะสะ
3.นางสาวสไพบะห์
4.นางสาวมาเรียมานี
5.นางสาวนุรีดา
6.นางสาวนุรชดา
7.นางสาวซำกัเราะ

ละมูซอ
มีน้ำ
สหลง
ตี่ซา
ถ่ายไ้ะ
เ้ะมะสอง
ยะลาหะ

รหัส 054
รหัส 055
รหัส 056
รหัส 097
รหัส 098
รหัส 107
รหัส 108

