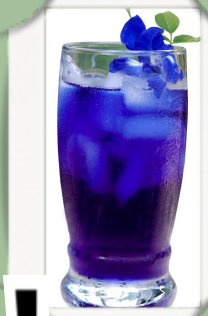
กลุ่มที่ 12

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

8 หมวด

หมวดที่ 1



เครื่องดื่ม

น้ำดอกอัญชัน

ส่วนผสมน้ำดอกอัญชัน

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

วิธีทำน้ำดอกอัญชัน

นำดอกอัญชันสด 100 กรัม ล้างน้ำให้สะอาด ใส่หม้อ เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วย ต้มจนเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 2-3 นาที แล้วกรองดอกอัญชันขึ้นจากหม้อต้ม ตักน้ำใส่แก้ว เติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม

คุณค่าทางโภชนาการ

น้ำ 88.26 กรัม
พลังงาน 30 แคลอรี่
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

หมวดที่ 2

อาหารว่าง

คานาเป้ม้วนข้าวโพด

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

1.นำข้าวโพดต้ม แครอทต้ม ผักโขมต้ม ผสมรวมกันใส่มายองเนสลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน

2.นำขนมปังวางบนฟิมส์ใสตักไส้ที่คลุกไว้ลงบนขนมปังให้ทั่ว

3.ม้วนขนมปังให้สุดและตัดหั่นเป็นชิ้นพอคำตกแต่งให้สวยงามพร้อมรับประทาน

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
ไนอะซีน	0.3มิลลิกรัม
วิตามินเอ	129หน่วยสากล
วิตามินบี1	0.06มิลลิกรัม
วิตามินบี2	0.12มิลลิกรัม
วิตามินซี	12 มิลลิกรัม

หมวดที่ 3

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 นำมาบดให้ละเอียดเทแป้งมันและแป้งสาลีลง ในภาชนะ จากนั้น ใส่ผงฟู น้ำตาล และเกลือป่นลงไป แล้วนำมันเทศที่บดเสร็จแล้วมาคลุกเคล้า ให้เข้ากับแป้ง จากนั้นนวดส่วนผสมทั้งหมด ให้เข้ากันดี จนทำ ให้แป้งและส่วนผสมอื่นๆ กลายเป็นเนื้อเดียวกันปั้นแป้งมันทั้งหมดเป็นก้อนเล็กๆ หรือขนาดกลางเทน้ำมันลง ในกระทะ และรอ ให้น้ำมันเดือดแล้วจึงนำไปทอด ใช้ไฟระดับอ่อน – ระดับกลาง เมื่อสุกเหลืองดี ตักออกมาสะเด็ดน้ำมัน ทิ้งไว้ให้เย็น จึงเสริฟรับประทานได้

คุณค่าทางโภชนาการ

จำนวนบริโภคต่อถาด: 1 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด100กิโลแคลอรี 1(พลังงานจากไขมัน 5กิโลแคลอรีร้อยละของบริมาณที่แนะนำต่อวัน

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

หมวดที่ ๔

อาหารจานเดียว

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	ช้อนโตะ

-ถั่วลันเตา ข้าวโพด แครอท ลูกเกด อย่างละ 1 ช้อนโตะ

วิธีทำ

1-เตรียมส่วนประกอบดังกล่าวข้างต้นให้พร้อมตามจำนวน
2-ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ต่อยไข่ลงในกระทะ ก็ตักขึ้นพักไว้
3-บากปลายใส้กรอก นำลงทอด เมื่อกรอบได้ที่ แล้วก็นำขึ้นพักไว้กับไข่ดาว
4-นำไก่มาหมักกับพริกไทยและทอดให้กรอบ
4-นำหอมใหญ่ลงผัดในกระทะ เมื่อหอมใหญ่เริ่มใส
5-นำข้าวสวยลง คนให้ทั่วประมาณ2 นาที
6-จากนั้นใส่ซอสมะเขือเทศ ซอสปรุงรส และลูกเกด คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกประมาณ2นาที
7-ตักใส่จาน ประดับด้วย ไข่ดาวและใส้กรอก ไก่ทอดกรอบ ที่เตรียมไว้ พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ

ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

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

หมวดที่ 5

อาหารคาว

แกงจืดไก่สับตำลึง

สวนผสม

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

วิธีทำ

1.นำตำลึงล้างและเอาเฉพาะที่อ่อนๆ
2.เอากระเทียมพริกไทยสับหรือโขลกรวมกันหมักกับไก่สับ โดยผสมซีอิ้วขาวและพริกไทยป่น ลงไปด้วย ปั้นเป็นก้อนๆ
3.ต้มน้ำรอจนเดือดใส่ไก่ที่ปั้นเป็นก้อนลงไปลงไป หมั่นช้อนเอาฟองออกน้ำแกงจะได้ใส
4.ระหว่างนั้นเจียวกระเทียมสำหรับโรยหน้าแกงจืดไว้ค่ะ
5.พอไก่สุกเติมซีอิ้วขาวและพริกไทยป่นลงไป แล้วเบาไฟลง ใส่ตำลึง สักพักหนึ่งก็ปิดไฟได้เลยค่ะ

คุณค่าทางโภชนาการ

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

หมวดที่ 6

ของหวาน

ข้าวเหนียวดำเปียกลำไย

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวดำ 1 กก
น้ำตาลทราย 1/2 กก.
น้ำ 1 ลิตร
น้ำกะทิ 1กล่อง
แป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1/2 ช้อนชา
ลำใย

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวดำแช่น้ำไว้ล่วงหน้าก่อน 1 คืน จากนั้นต้มน้ำพอน้ำเดือด ใส่ข้าวเหนียวดำลงไปต้มจน สุก แล้วใส่น้ำตาล
2. หัวกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟ เติมเกลือลงไปเล็กน้อย แล้วใส่แป้งมันเคียวพอกะทิเริ่มข้น ยกลงเอาไว้ราดหน้าขนมข้าวเหนียวดำเปียก

คุณค่าทางโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ
ปริมาณของอาหาร : 1 x ชาม(เล็ก)
คุณค่าอาหารที่ได้รับ

แคลอรี่ :	205
ไขมัน : -	(65 กรัม)*
คาร์โบไฮเดรต :-	(300 กรัม)*
โปรตีน : -	(50 กรัม)*

*ปริมาณสารอาหารที่แนะนำไม่ให้รับเกินต่อวัน อ้างอิงจากคนที่ต้องการ 2,000แคลอรี่/วัน โดยกระทรวงสาธารณสุข

หมวดที่ 7

อาหารคลีน

สลัดโรลทูน่า

ส่วนผสม

- ขนมปังโฮลวีต	5 แผ่น	- น้ำสลัดทูน่า	1 ถ้วย
- ข้าวโพดต้มฝาน	1 ฝัก	- แครอทต้มหั่นยาว	1 หัว
- แตงกวา หั่นยาว	1 หัว	- ปูอัด	5 ชิ้น
- สาหร่ายหั่นยาว	5 ชิ้น.	- ผักสลัด	1 ขีด

วิธีทำ

1. นำขนมปัง มาตัดขอบแล้วมารีดให้บางแล้ววางบนฟิมส์ใส่
2. วางผักสลัด ข้าวโพด แครอท แตงกวา ปูอัด บนขนมปัง แล้วม้วน
3. นำสลัดโรลมาตัดเป็น 2 ชิ้น วางบนสาหร่าย แล้วม้วน ผูกด้วยปลาเส้น
4. นำมา จิ้มน้ำสลัด

คุณค่าทางโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค:1 ชิ้น (7กรัม)
จำนวนบริโภคต่อถาด: 1 ชิ้น
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด100กิโลแคลอรี 1(พลังงานจากไขมัน 5กิโลแคลอรี

		ร้อยละของบริมาณที่แนะนำต่อวัน
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7%
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรดทั้งหมด	20 ก.	7%
ใยอาหาร	0 ก.	0%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%

หมวดที่ 8

อาหารเบนโตะ

ข้าวยำทะเลน้อย

ส่วนผสม

ข้าวสวย	6 1/2 ถ้วยตวง
ปลาคั่วป่น	1 1/2 ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	9 ช้อนโต๊ะ
น้ำบูดูปรุงรส	3/4 ถ้วยตวง
มะพร้าวขูดคั่ว	1 1/2 ถ้วยตวง
พริกป่น	3 ช้อนชา

ผักสด/ผลไม้

ถั่วฝักยาวซอยบาง	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.ตวงน้ำบูดูกับน้ำเปล่า ใส่ภาชนะ ใส่ตะไคร้ทุบ ข่าทุบ หอมแดงทุบ ใบมะกรูด น้ำตาลปีบ ต้มจนเดือดประมาณ 30 นาทีลงกรองเอากากทิ้ง

2.นำขึ้นตั้งไฟเคี่ยวต่ออีก 45นาที โดยใช้ไฟอ่อน หมั่นคน จะได้ไม่ไหม้ แล้วตั้งทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ขวดไว้กิน

วิธีเตรียมเครื่องข้าวยำ

1.หุงข้าวสวย โดยให้ข้าวที่หุงเม็ดค่อนข้างแข็งนิดหน่อย

2.มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง โดยใช้ไฟอ่อน ทิ้งให้เย็นเก็บในภาชนะปิดสนิท

3.ปลานำมาต้มแกะก้างปลาออกแล้วนำมาคั่วให้ละเอียด

4.ผักสด/ผลไม้ นำมาหั่นฝอยหรือหั่นบางๆ ตามชนิดของผัก เช่น แตงกวาผ่าสี่แล้วหั่นตามขวาง ส้มโอแกะเป็นชิ้นเล็กๆ

5.ตักข้าว ใส่จาน ใส่ มะพร้าวคั่ว ปลาคั่วป่น ผักต่างๆ และส้มโอไว้รอบๆ ข้าวสวย ใส่พริกป่น คลุก ให้เข้ากัน เมื่อจะกินจึงราดด้วยน้ำบูดู

คุณค่าทางโภชนาการ

1หน่วยบริโภค เท่ากับ 220 กรัม

พลังงาน	434 กิโลแคลอรี
ไขมัน	1.8 กรัม
โปรตีน	8.8 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 47.5 กรัม(รวมใยอาหาร)

1.นางสาวอาอีดะ	เจะมูซอ	รหัส 054
2.นางสาวแวปีสะ	มีนา	รหัส 055
3.นาวสาวสไบบะห์	สหลง	รหัส 056
4.นางสาวม่าเรียยานี	ตีซา	รหัส097
5.นางสาวนูรีดา	แวยูโซ๊ะ	รหัส098
6.นางสาวนูรฮูดา	เจ๊ะมะสอง	รหัส107
7.นางสาวซากีเราะ	ยะลาหะ	รหัส108