**幼儿第三周食谱**

（2023.9.18——2023.9.22）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **名称****时间** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早****点** | **牛奶****开心果****达能饼干/****熊字饼干/****奥利奥饼干** | **牛奶****奶油夹心面包/****奥利奥饼干/****海盐饼干** | **酸奶****腰果****蒸南瓜/****日式小圆饼/****香脆饼干** | **牛奶****咸蛋黄麻薯球/****曲奇饼干/****苏打饼干** | **酸奶****山核桃****曲奇饼干/****苏打饼干/****熊字饼干** |
| **午****餐** | **黑米饭****卤猪肝、鹌鹑蛋****毛白菜炒油面筋****海带冬瓜汤** | **藜麦饭****木耳炒黄瓜****基围虾****鸡毛菜菌菇汤** | **排骨焖饭（猪小排、豌豆、小白菜、胡萝卜、玉米粒）****板栗焖老鹅汤** | **花生饭****洋葱鳝丝****西兰花炒胡萝卜** **生菜粉丝肉沫汤** | **小米饭****甜菜椒牛柳****西红柿炒鸡蛋****菠菜香菇鱼圆汤** |
| **午****点** | **青菜香菇肉丝面** | **小馄饨** | **黑芝麻汤圆** | **红枣燕麦粥** | **小熊蛋糕** |
| **水****果** | **苹果****冬枣** | **秋月梨****樱桃番茄** | **猕猴桃****香蕉** | **桔子****哈密瓜** | **西梅****阳光玫瑰** |

 **常州市新北区新桥街道中心幼儿园**