



R.N.OXFORD KINDERGARTEN

PAUNDAMANGALAM

அன்புள்ள பெற்றோர்க்கு,

Concept of the month – Food

தங்கள் குழந்தைக்கு இந்த மாதம் முதல் Healthy Food Chart (ஏதேனும் ஒரு காய் பட்டியல்) ஒவ்வொரு வாரமும் கொடுக்கப்படும். தயவு செய்து அந்த பட்டியலின்படி அது சார்ந்த காய்க்கறி சேர்த்த உணவை (பொரியலாகவோ / குழம்பாகவோ) கொடுத்தனுப்பவும்.

முதலாம் வாரம்

கிழமை	பட்டியல்
திங்கள்	கீரை (முருங்கை கீரை, மிளகுத்தக்காளி)
செவ்வாய்	பீட்ரூட் / கொத்தவரங்காய்
புதன்	புதினா / தண்டுக்கீரை
வியாழன்	தோசை வகைகள் (சம்பா, கேழ்வரகு) / கேரட் சாதம்
வெள்ளி	கத்தரிக்காய் / வெண்டைக்காய்

KG SNACKS LIST – 2025 - 2026

Day	Snacks
Monday	Fruits
Tuesday	Grains (Channa, Green bean, Green gram, Horse gram, Etc..)
Wednesday	Fruits
Thursday	Nuts (Badam, Pista, Cashew nut, Ground nut toffee, Sesame toffee)
Friday	Dry fruits (Dates, Raisin, Etc..)

கிழமை	தின்பண்டங்கள்
திங்கள்	பழங்கள்
செவ்வாய்	தானியங்கள் (வேகவைத்த சுண்டல், பச்சை பட்டாணி, பச்சை பயிறு, கொள்ளு) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.
புதன்	பழங்கள்
வியாழன்	பருப்பு வகைகள் (பாதம், பிஸ்தா, முந்திரி, கடலை மிட்டாய், எள்ளு மிட்டாய்) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.
வெள்ளி	உலர்ந்த பழங்கள் (பேரிட்சை பழம், உலர் திராட்சை) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.

குறிப்பு : இப்பட்டியலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளவாறு தங்கள் குழந்தைக்கு தினமும் உணவு மற்றும் தின்பண்டங்கள் கொடுத்து அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.



R.N. OXFORD KINDERGARTEN

PAUNDAMANGALAM

அன்புள்ள பெற்றோர்க்கு,

Concept of the month – Food

தங்கள் குழந்தைக்கு இந்த மாதம் முதல் Healthy Food Chart (ஏதேனும் ஒரு காய் பட்டியல்) ஒவ்வொரு வாரமும் கொடுக்கப்படும். தயவு செய்து அந்த பட்டியலின்படி அது சார்ந்த காய்க்கறி சேர்த்த உணவை (பொரியலாகவோ / குழம்பாகவோ) கொடுத்தனுப்பவும்.

இரண்டாம் வாரம்

கிழமை	பட்டியல்
திங்கள்	தூதுவளை / கொத்தமல்லி
செவ்வாய்	பிரண்டை / நிலக்கடலை
புதன்	கொள்ளு / முட்டைக்கோஸ்
வியாழன்	முள்ளங்கி / முட்டை / சிறுதாணிய உணவுகள்
வெள்ளி	வல்லாரை / பாகற்காய்

KG SNACKS LIST – 2025 - 2026

Day	Snacks
Monday	Fruits
Tuesday	Grains (Channa, Green bean, Green gram, Horse gram, Etc..)
Wednesday	Fruits
Thursday	Nuts (Badam, Pista, Cashew nut, Ground nut toffee, Sesame toffee)
Friday	Dry fruits (Dates, Raisin, Etc..)

கிழமை	தின்பண்டங்கள்
திங்கள்	பழங்கள்
செவ்வாய்	தானியங்கள் (வேகவைத்த சுண்டல், பச்சை பட்டாணி, பச்சை பயிறு, கொள்ளு) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.
புதன்	பழங்கள்
வியாழன்	பருப்பு வகைகள் (பாதம், பிஸ்தா, முந்திரி, கடலை மிட்டாய், எள்ளு மிட்டாய்) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.
வெள்ளி	உலர்ந்த பழங்கள் (பேரிட்சை பழம், உலர் திராட்சை) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.

குறிப்பு : இப்பட்டியலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளவாறு தங்கள் குழந்தைக்கு தினமும் உணவு மற்றும் தின்பண்டங்கள் கொடுத்து அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.



R.N. OXFORD KINDERGARTEN

PAUNDAMANGALAM

அன்புள்ள பெற்றோர்க்கு,

Concept of the month – Food

தங்கள் குழந்தைக்கு இந்த மாதம் முதல் Healthy Food Chart (ஏதேனும் ஒரு காய் பட்டியல்) ஒவ்வொரு வாரமும் கொடுக்கப்படும். தயவு செய்து அந்த பட்டியலின்படி அது சார்ந்த காய்க்கறி சேர்த்த உணவை (பொரியலாகவோ / குழம்பாகவோ) கொடுத்தனுப்பவும்.

மூன்றாம் வாரம்

கிழமை	பட்டியல்
திங்கள்	சுரைக்காய் / புடலங்காய்
செவ்வாய்	கீரை வகைகள்
புதன்	கேரட் / பீன்ஸ், தயிர் சாதம், தக்காளி சாதம்
வியாழன்	காளிப்ளவர் / உருளைக்கிழங்கு
வெள்ளி	கோதுமை வகை உணவுகள்

KG SNACKS LIST – 2025 - 2026

Day	Snacks
Monday	Fruits
Tuesday	Grains (Channa, Green bean, Green gram, Horse gram, Etc..)
Wednesday	Fruits
Thursday	Nuts (Badam, Pista, Cashew nut, Ground nut toffee, Sesame toffee)
Friday	Dry fruits (Dates, Raisin, Etc..)

கிழமை	தின்பண்டங்கள்
திங்கள்	பழங்கள்
செவ்வாய்	தானியங்கள் (வேகவைத்த சுண்டல், பச்சை பட்டாணி, பச்சை பயிறு, கொள்ளு) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.
புதன்	பழங்கள்
வியாழன்	பருப்பு வகைகள் (பாதம், பிஸ்தா, முந்திரி, கடலை மிட்டாய், எள்ளு மிட்டாய்) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.
வெள்ளி	உலர்ந்த பழங்கள் (பேரிட்சை பழம், உலர் திராட்சை) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.

குறிப்பு : இப்பட்டியலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளவாறு தங்கள் குழந்தைக்கு தினமும் உணவு மற்றும் தின்பண்டங்கள் கொடுத்து அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.



R.N. OXFORD KINDERGARTEN

PAUNDAMANGALAM

அன்புள்ள பெற்றோர்க்கு,

Concept of the month – Food

தங்கள் குழந்தைக்கு இந்த மாதம் முதல் Healthy Food Chart (ஏதேனும் ஒரு காய் பட்டியல்) ஒவ்வொரு வாரமும் கொடுக்கப்படும். தயவு செய்து அந்த பட்டியலின்படி அது சார்ந்த காய்க்கறி சேர்த்த உணவை (பொரியலாகவோ / குழம்பாகவோ) கொடுத்தனுப்பவும்.

நான்காம் வாரம்

கிழமை	பட்டியல்
திங்கள்	அவரை / முருங்கைக்காய்
செவ்வாய்	கீரை (சிறுக்கீரை / அரைக்கீரை)
புதன்	சோயா / பட்டாணி / பீர்க்கங்காய்
வியாழன்	பச்சைப்பயிறு / துவரம் பருப்பு
வெள்ளி	காளிப்ளவர் / உருளைக்கிழங்கு

KG SNACKS LIST – 2025 - 2026

Day	Snacks
Monday	Fruits
Tuesday	Grains (Channa, Green bean, Green gram, Horse gram, Etc..)
Wednesday	Fruits
Thursday	Nuts (Badam, Pista, Cashew nut, Ground nut toffee, Sesame toffee)
Friday	Dry fruits (Dates, Raisin, Etc..)

கிழமை	தின்பண்டங்கள்
திங்கள்	பழங்கள்
செவ்வாய்	தானியங்கள் (வேகவைத்த சுண்டல், பச்சை பட்டாணி, பச்சை பயிறு, கொள்ளு) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.
புதன்	பழங்கள்
வியாழன்	பருப்பு வகைகள் (பாதம், பிஸ்தா, முந்திரி, கடலை மிட்டாய், எள்ளு மிட்டாய்) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.
வெள்ளி	உலர்ந்த பழங்கள் (பேரிட்சை பழம், உலர் திராட்சை) இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.

குறிப்பு : இப்பட்டியலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளவாறு தங்கள் குழந்தைக்கு தினமும் உணவு மற்றும் தின்பண்டங்கள் கொடுத்து அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.