

回 答 書

件名：市立保育所調理業務委託（大熊保育園）

| 項 目                            | 質 問  | 回 答   |
|--------------------------------|--|---|
| 仕様書P5<br>(1)業務従事者<br>イ、ウ、エについて | 記載されている実務経験を有する者が配置できない場合、協議の上条件を緩和し、運用可能かお聞かせ下さい。     | 仕様書内で配置を定めている実務経験者については、配置が必要になります。   |
| 入札辞退について                       | 本案件について検討し、辞退させていただき運びとなった場合、横浜市入札参加停止措置等があるのかお聞かせ下さい。 | 入札参加を辞退する場合は、原則として12月1日までに入札様式9「入札辞退書」をご提出ください。<br>なお、開札時の立会いは必須であり、開札時の立会いが無い場合は、入札辞退となります。開札前の入札辞退であれば問題はありませんが、落札後の入札辞退の場合には指名停止措置の対象となりますのでご注意ください。 |

回 答 書

件名：市立保育所調理業務委託（大熊保育園）

| 項 目                         | 質 問   | 回 答  |
|-----------------------------|---|--|
| 仕様書 2<br>対象及び食数             | 年齢ごとの食数をご教示願います。<br>また、土曜日の食数もご教示願います。                    | 別添 1 のとおり<br>(乳児 (0～2 歳児)、幼児 (3～5 歳児) の<br>みで集計しています。)   |
| 仕様書 2<br>対象及び食数             | 午後おやつのご既製品と手作りの頻度をご教示<br>願います。                            | 既製品は週 2～3 回、手作りは週 3～4 回程度<br>です。   |
| 仕様書 3<br>食事内容<br>(1) 献立内容   | 献立表をいただけますでしょうか。(おや<br>つ、補食も含む)                           | 別添 2 のとおり<br>延長保育補食は各園で市販の菓子と飲み物等を<br>提供しています。   |
| 仕様書 3<br>食事内容<br>(1) 献立内容   | 補食は、作り置きをされているでしょうか。                                      | 作り置きはしていません。購入したものを提供<br>しています。  |
| 仕様書 3<br>食事内容<br>(2) 個別対応   | 離乳食の食数、アレルギーの食数と内容(食<br>材)、宗教食の食数と内容(食材)をご教示<br>願います。     | 離乳食 8 食、アレルギー 2 食(いづれも卵) 宗<br>教食はなし  |
| 仕様書 7<br>業務内容<br>(1) 給食単価   | 給食単価は税抜き・税込みどちらでしょ<br>うか。                                 | 給食単価の目安は税込みです。   |
| 仕様書 7<br>業務内容<br>(2) 配膳     | 配膳時間をご教示願います。<br>また、下膳時間、下膳方法についてもご教示<br>願います。            | 配膳は 10:40 から年齢ごとに順次行う。<br>アレルギー児はそれぞれ 5 分前に配膳する。<br>下膳は最終 12:30 まで。<br>下膳方法は保育士がワゴンで調理室に運ぶ。2 階<br>は小荷物昇降機にて下膳する。   |
| 仕様書 8<br>業務の実施<br>(1) 業務従事者 | 現在の厨房配置人員・勤務時間をご教示願<br>います。                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・正規職員 2 名 8:30～17:15 週 5 日</li> <li>・会計年度任用職員(非常勤職員) 2 名<br/>週 5 日 8:30～17:00</li> <li>・会計年度任用職員(非常勤職員) 1 名<br/>週 5 日 9:00～13:00</li> </ul> 計 5 名 |
| 別表 2 経費分担                   | 駐車場・駐輪場は使用できますでしょうか。<br>使用させていただく場合、費用はいくらかか<br>りますでしょうか。 | 従業員用の駐車スペースや自転車置き場はあり<br>ません。従業員の通勤は、公共交通機関を利用<br>するか、車等を使用する場合は外部に駐車場を<br>借りてください。  |
| その他                         | 厨房図面、厨房機器一覧をいただけますで<br>しょうか。                              | 厨房図面は、別添 3 のとおり<br>厨房機器一覧は仕様書様式(様式 7、9) のと<br>おり   |

回 答 書

件名：市立保育所調理業務委託（大熊保育園）

| 項 目 | 質 問                                  | 回 答   |
|-----|--------------------------------------|---|
|     | 土曜日の調理食数をご教示下さい。                     | 別添1のとおり   |
|     | 厨房図面のご提示をお願い致します。                    | 別添3のとおり   |
|     | 現在の配置人員について、人数、勤務時間、勤務日数をそれぞれご教示下さい。 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 正規職員 2名 8：30～17：15 週5日</li><li>・ 会計年度任用職員（非常勤職員） 2名 週5日 8：30～17：00</li><li>・ 会計年度任用職員（非常勤職員） 1名 週5日 9：00～13：00 1人</li></ul> 計5名 |

回 答 書

件名：市立保育所調理業務委託（大熊保育園）

| 項 目                | 質 問   | 回 答   |
|--------------------|---|---|
| 仕様書 1 1 報告<br>様式一覧 | 様式 2 ①②の調理業務完了届について、提出先が保育所様とご指定されていますが、現行同様に請求書と同封の上、担当部署へ直接郵送でもよろしいでしょうか。 | 調理業務完了届につきましては、園長あてにご提出をお願いします。提出は郵送でも差支えありません。 |
| 同上                 | 様式 9 の調理用器具・食器一覧表の提出先は該当保育所様へ一部ご提出でよろしいでしょうか。                               | 調理用器具・食器一覧表は園長あてにご提出をお願いします。                    |

## ★令和元年度 1 日当たりの平均給食数

(平成31年 4 月～令和 2 年 3 月)

|      | 平日    |       |       | 土曜日  |       |
|------|-------|-------|-------|------|-------|
|      | 乳児    | 幼児    | 延長    | 乳児   | 幼児    |
| しろばら | 19.55 | 45.56 | 0.89  | 4.47 | 11.43 |
| 釜利谷  | 15.69 | 44.53 | 0.46  | 0.95 | 5.14  |
| すすき野 | 35.54 | 54.87 | 2.09  | 6.34 | 10.42 |
| 大熊   | 49.28 | 71.51 | 12.15 | 6.60 | 8.29  |

# 令和2年12月給食だより 横浜市立保育園（乳児）

今年のカレンダーもあと1枚になり、北風の寒さも一段と増してきたように感じます。これからの時期は、温かい料理が何となくうれしく「ホット」とします。煮物や鍋物等を食べ、身も心も温めて元気に新年をむかえましょう。



| 日  | 曜 | 午前おやつ                |  | 昼食                               | 午後おやつ                           |                                      | 赤  | 黄  | 緑        |
|----|---|----------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--|--|----------|
|    |   | 主食                   |  |                                  |                                 |                                      | 血や肉になる                                     | 熱や力となる   | 調子をととのえる |
| 1  | 火 | クッキー<br>お茶<br>ご飯     |  | 魚のホイル焼き<br>粉吹き芋<br>きつねスープ<br>みかん | 黒砂糖入り<br>蒸しパン<br>牛乳             | 魚・卵<br>ベーコン<br>油揚げ<br>牛乳             | じゃがいも<br>バター<br>小麦粉・油<br>砂糖・黒砂糖            | エリンギ・玉葱・人参<br>ピーマン・パセリ<br>青菜・えのきたけ<br>レーズン・みかん     |          |
| 2  | 水 | 煮干し<br>牛乳<br>ご飯      |  | 鶏の唐揚げ<br>酢の物<br>味噌汁<br>柿         | 煮豆<br>せんべい<br>牛乳                | 鶏肉・かまぼこ<br>麩・味噌<br>うずら豆<br>牛乳        | 片栗粉<br>油<br>砂糖                             | きゅうり・キャベツ<br>人参・玉葱<br>みずな・柿                        |          |
| 3  | 木 | せんべい<br>牛乳<br>ご飯     |  | ポークカレー<br>大根サラダ<br>りんご           | クラッカーサンド<br>お茶                  | 豚肉<br>牛乳<br>スキムミルク<br>クリームチーズ        | じゃがいも・油<br>はちみつ・ジャム<br>小麦粉・バター<br>クラッカー・砂糖 | 玉葱・人参・りんご<br>ピーマン・大根<br>きゅうり<br>コーンホール缶            |          |
| 4  | 金 | クラッカー<br>牛乳<br>ご飯    |  | 豆腐の野菜あんかけ<br>味噌汁<br>みかん          | せんべい<br>クッキー又は<br>ビスケット<br>柿・牛乳 | 絹豆腐<br>鶏挽肉<br>味噌<br>牛乳               | 砂糖<br>片栗粉                                  | こんぶ（乾）<br>人参・えのきたけ<br>いんげん・かぼちゃ<br>玉葱・柿・みかん        |          |
| 5  | 土 | せんべい<br>牛乳<br>ご飯     |  | 豚皿<br>味噌汁<br>りんご                 | パン<br>お茶                        | 豚肉<br>味噌<br>牛乳                       | 砂糖<br>パン                                   | 玉葱・しめじ<br>人参・いんげん<br>かぶ・かぶの葉<br>りんご                |          |
| 7  | 月 | クラッカー<br>牛乳<br>ご飯    |  | 鶏肉と大根の煮込み<br>味噌汁<br>柿            | せんべい<br>みかん<br>牛乳               | 鶏肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳                | 油<br>砂糖                                    | 大根・人参<br>いんげん<br>白菜・長葱<br>みかん・柿                    |          |
| 8  | 火 | チーズ<br>お茶<br>ご飯      |  | かき卵うどん<br>切り干し大根の煮付け<br>みかん      | じゃがまる<br>牛乳                     | 卵・チーズ<br>しらす干し<br>油揚げ・凍り豆腐<br>削り節・牛乳 | 干しうどん<br>じゃがいも<br>片栗粉・油<br>砂糖・上新粉          | えのきたけ<br>長葱・青菜・人参<br>切り干し大根<br>青のり・みかん             |          |
| 9  | 水 | せんべい<br>牛乳<br>ご飯     |  | 魚の味噌ミルク煮<br>茹で野菜<br>すまし汁<br>りんご  | ココアケーキ<br>牛乳                    | 魚・卵<br>スキムミルク<br>味噌・麩<br>牛乳          | 砂糖<br>小麦粉<br>純ココア<br>油                     | キャベツ・人参<br>きゅうり・青菜<br>えのきたけ<br>レーズン・りんご            |          |
| 10 | 木 | クッキー<br>牛乳<br>バターロール |  | タンドリーチキン<br>温野菜<br>白菜とベーコンのスープ   | カラフルごはん<br>お茶                   | 鶏肉<br>プレーンヨーグルト<br>ベーコン<br>干しエビ・牛乳   | マヨネーズ<br>油・白ごま<br>ごま油<br>はいが米              | 玉葱・パプリカ・ピーマン<br>ブロッコリー・人参<br>白菜・エリンギ<br>青菜・柿       |          |
| 11 | 金 | クラッカー<br>牛乳<br>ご飯    |  | 豚肉とひじきの青菜炒め<br>味噌汁<br>みかん        | クッキー又は<br>ビスケット<br>りんご<br>牛乳    | 豚肉<br>絹豆腐<br>味噌<br>牛乳                | ごま油  | 青菜・もやし・人参<br>しめじ・ひじき・わかめ<br>コーンホール缶・万能葱<br>りんご・みかん |          |
| 12 | 土 | クッキー<br>牛乳<br>ご飯     |  | 鶏肉入り五目煮豆<br>味噌汁<br>柿             | パン<br>お茶                        | 鶏肉<br>大豆水煮<br>味噌<br>牛乳               | 油<br>砂糖<br>パン                              | こんにゃく・人参<br>ごぼう・いんげん<br>こんぶ（乾）・玉葱<br>しめじ・青菜・柿      |          |
| 14 | 月 | クラッカー<br>牛乳<br>ご飯    |  | ポークソテー<br>青菜の胡麻和え<br>味噌汁<br>りんご  | ドーナッツ又は<br>バームクーヘン<br>牛乳        | 豚肉<br>味噌<br>牛乳                       | 油<br>白ごま<br>砂糖                             | 青菜・キャベツ<br>人参・大根<br>わかめ・長葱<br>りんご                  |          |
| 15 | 火 | クッキー<br>お茶<br>ご飯     |  | 魚のホイル焼き<br>粉吹き芋<br>きつねスープ<br>みかん | 黒砂糖入り<br>蒸しパン<br>牛乳             | 魚・卵<br>ベーコン<br>油揚げ<br>牛乳             | じゃがいも<br>バター<br>小麦粉・油<br>砂糖・黒砂糖            | エリンギ・玉葱・人参<br>ピーマン・パセリ<br>青菜・えのきたけ<br>レーズン・みかん     |          |
| 16 | 水 | 煮干し<br>牛乳<br>ご飯      |  | 鶏の唐揚げ<br>酢の物<br>味噌汁<br>柿         | 煮豆<br>せんべい<br>牛乳                | 鶏肉・かまぼこ<br>麩・味噌<br>うずら豆<br>牛乳        | 片栗粉<br>油<br>砂糖                             | きゅうり・キャベツ<br>人参・玉葱<br>みずな・柿                        |          |
| 17 | 木 | せんべい<br>牛乳<br>ご飯     |  | ポークカレー<br>大根サラダ<br>りんご           | クラッカーサンド<br>お茶                  | 豚肉<br>牛乳<br>スキムミルク<br>クリームチーズ        | じゃがいも・油<br>はちみつ・ジャム<br>小麦粉・バター<br>クラッカー・砂糖 | 玉葱・人参・りんご<br>ピーマン・大根<br>きゅうり<br>コーンホール缶            |          |
| 18 | 金 | クラッカー<br>牛乳<br>ご飯    |  | 豆腐の野菜あんかけ<br>味噌汁<br>みかん          | せんべい<br>クッキー又は<br>ビスケット<br>柿・牛乳 | 絹豆腐<br>鶏挽肉<br>味噌<br>牛乳               | 砂糖<br>片栗粉                                  | こんぶ（乾）<br>人参・えのきたけ<br>いんげん・かぼちゃ<br>玉葱・柿・みかん        |          |
| 19 | 土 | せんべい<br>牛乳<br>ご飯     |  | 豚皿<br>味噌汁<br>りんご                 | パン<br>お茶                        | 豚肉<br>味噌<br>牛乳                       | 砂糖<br>パン                                   | 玉葱・しめじ<br>人参・いんげん<br>かぶ・かぶの葉<br>りんご                |          |





| 日  | 曜 | 午前おやつ<br>主食          | 昼食                                  | 午後おやつ                        | 赤<br>血や肉になる                          | 黄<br>熱や力となる                       | 緑<br>調子をととのえる                                      |
|----|---|----------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 21 | 月 | クラッカー<br>牛乳<br>ご飯    | 鶏肉と大根の煮込み<br>味噌汁<br>柿               | せんべい<br>みかん<br>牛乳            | 鶏肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳                | 油<br>砂糖                           | 大根・人参<br>いんげん<br>白菜・長葱<br>みかん・柿                    |
| 22 | 火 | チーズ<br>お茶<br>ご飯      | かき卵うどん<br>切り干し大根の煮付け<br>みかん         | じゃがまる<br>牛乳                  | 卵・チーズ<br>しらす干し<br>油揚げ・凍り豆腐<br>削り節・牛乳 | 干しうどん<br>じゃがいも<br>片栗粉・油<br>砂糖・上新粉 | えのきたけ<br>長葱・青菜・人参<br>切り干し大根<br>青のり・みかん             |
| 23 | 水 | せんべい<br>牛乳<br>ご飯     | 魚の味噌ミルク煮<br>茹で野菜<br>すまし汁<br>りんご     | ココアケーキ<br>牛乳                 | 魚・卵<br>スキムミルク<br>味噌・麩<br>牛乳          | 砂糖<br>小麦粉<br>純ココア<br>油            | キャベツ・人参<br>きゅうり・青菜<br>えのきたけ<br>レーズン・りんご            |
| 24 | 木 | クッキー<br>牛乳<br>バターロール | タンドリーチキン<br>温野菜<br>白菜とベーコンのスープ<br>柿 | カラフルごはん<br>お茶                | 鶏肉<br>プレーンヨーグルト<br>ベーコン<br>干しエビ・牛乳   | マヨネーズ<br>油・白ごま<br>ごま油<br>はいが米     | 玉葱・パプリカ・ピーマン<br>ブロッコリー・人参<br>白菜・エリンギ<br>青菜・柿       |
| 25 | 金 | クラッカー<br>牛乳<br>ご飯    | 豚肉とひじきの青菜炒め<br>味噌汁<br>みかん           | クッキー又は<br>ビスケット<br>りんご<br>牛乳 | 豚肉<br>絹豆腐<br>味噌<br>牛乳                | ごま油                               | 青菜・もやし・人参<br>しめじ・ひじき・わかめ<br>コーンホール缶・万能葱<br>りんご・みかん |
| 26 | 土 | クッキー<br>牛乳<br>ご飯     | 鶏肉入り五目煮豆<br>味噌汁<br>柿                | パン<br>お茶                     | 鶏肉<br>大豆水煮<br>味噌<br>牛乳               | 油<br>砂糖<br>パン                     | こんにやく・人参<br>ごぼう・いんげん<br>こんぶ（乾）・玉葱<br>しめじ・青菜・柿      |
| 28 | 月 | クラッカー<br>牛乳<br>ご飯    | ポークソテー<br>青菜の胡麻和え<br>味噌汁<br>りんご     | ドーナッツ又は<br>バームクーヘン<br>牛乳     | 豚肉<br>味噌<br>牛乳                       | 油<br>白ごま<br>砂糖                    | 青菜・キャベツ<br>人参・大根<br>わかめ・長葱<br>りんご                  |
|    |   | 午後おやつ                |                                     | スパゲティ<br>ナポリタン<br>お茶         | ベーコン<br>粉チーズ                         | スパゲティ<br>油                        | 玉葱<br>ピーマン   |

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。  
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

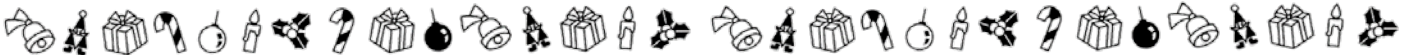
☆今月の平均栄養給与量☆

|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄   | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩  |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|
|       | Kcal  | g     | g    | mg    | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g   |
| 月～金曜日 | 550   | 22.2  | 17.3 | 299   | 1.8 | 220   | 0.41   | 0.46   | 36    | 1.6 |
| 土曜日   | 487   | 18.7  | 12.2 | 183   | 1.8 | 155   | 0.40   | 0.32   | 23    | 1.7 |

よこはまで作られる農産物



12月が旬の野菜には、かぶ、大根、白菜、人参、ねぎなどがあります。冬の野菜は寒さにさらされて、他の季節よりも甘みが増しておいしくなります。鍋物などに入れると野菜の栄養をしっかりと摂れ、体も温まるのでおすすめです。



風邪に負けない食生活を

12月は「師走」と言います。寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり、生活リズムや食生活が乱れたりすると風邪をひきやすくなります。栄養と休養を十分にとりましょう。

《積極的に摂りたい栄養素》

**たんぱく質**…豆腐・肉・魚・卵など  
免疫力を保ち、下がった時は回復します。

**ビタミンA**…ほうれん草・人参・南瓜など  
ウイルスの侵入を防ぎます。

**ビタミンC**…みかん・いちご・ブロッコリーなど  
抵抗力を高めウイルスを退治します。



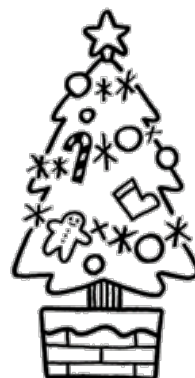
～メニュー紹介～  
【タンドリーチキン】

～大人2人、子ども3人分～

- 鶏もも肉（皮なし）240g
- 玉葱15g ピーマン10g
- 赤パプリカ5g
- すりおろし生姜 少々
- すりおろしにんにく 少々
- プレーンヨーグルト20g
- 塩、こしょう少々
- カレー粉1.2g

《作り方》

- (1) 鶏肉は一口大に切る。
- (2) 玉葱、ピーマン、パプリカはみじん切りにする。
- (3) 全ての食材を混ぜ合わせ、20分置き、味をなじませる。
- (4) フライパンにクッキングシートを敷き、(3)を並べ、ふたをして蒸し焼きにする。



# 令和2年12月給食だより 横浜市立保育園（幼児）

今年のカレンダーもあと1枚になり、北風の寒さも一段と増してきたように感じます。これからの時期は、温かい料理が何となくうれしく「ホッ」とします。煮物や鍋物等を食べ、身も心も温めて元気に新年をむかえましょう。



| 日  | 曜 |        | 昼食                             | 午後おやつ                           | 赤<br>血や肉になる                      | 黄<br>熱や力となる                                | 緑<br>調子をととのえる                                  |
|----|---|--------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|--|
| 1  | 火 | ご飯     | 魚のホイル焼き<br>粉吹き芋<br>きつねスープ      | 黒砂糖入り<br>蒸しパン<br>牛乳             | 魚・卵<br>ベーコン<br>油揚げ<br>牛乳         | じゃがいも<br>バター<br>小麦粉・油<br>砂糖・黒砂糖            | エリンギ・玉葱・人参<br>ピーマン・パセリ<br>青菜・えのきたけ<br>レーズン     |
| 2  | 水 | ご飯     | 鶏の唐揚げ<br>酢の物<br>味噌汁            | 煮豆<br>せんべい<br>牛乳                | 鶏肉・かまぼこ<br>麩・味噌<br>うずら豆<br>牛乳    | 片栗粉<br>油<br>砂糖                             | きゅうり・キャベツ<br>人参・玉葱<br>みずな                      |
| 3  | 木 | ご飯     | ポークカレー<br>大根サラダ                | クラッカーサンド<br>お茶                  | 豚肉<br>牛乳<br>スキムミルク<br>クリームチーズ    | じゃがいも・油<br>はちみつ・ジャム<br>小麦粉・バター<br>クラッカー・砂糖 | 玉葱・人参・りんご<br>ピーマン・大根<br>きゅうり<br>コーンホール缶        |
| 4  | 金 | ご飯     | 豆腐の野菜あんかけ<br>味噌汁               | せんべい<br>クッキー又は<br>ビスケット<br>柿・牛乳 | 絹豆腐<br>鶏挽肉<br>味噌<br>牛乳           | 砂糖<br>片栗粉                                  | こんぶ（乾）<br>人参・えのきたけ<br>いんげん・かぼちゃ<br>玉葱・柿        |
| 5  | 土 | ご飯     | 豚皿<br>味噌汁                      | パン<br>お茶                        | 豚肉<br>味噌                         | 砂糖<br>パン                                   | 玉葱・しめじ<br>人参・いんげん<br>かぶ・かぶの葉                   |
| 7  | 月 | ご飯     | 鶏肉と大根の煮込み<br>味噌汁               | せんべい<br>みかん<br>牛乳               | 鶏肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳            | 油<br>砂糖                                    | 大根・人参<br>いんげん<br>白菜・長葱<br>みかん                  |
| 8  | 火 | ご飯     | かき卵うどん<br>切り干し大根の煮付け           | じゃがまる<br>牛乳                     | 卵<br>しらす干し<br>油揚げ・凍り豆腐<br>削り節・牛乳 | 干しうどん<br>じゃがいも<br>片栗粉・油<br>砂糖・上新粉          | えのきたけ<br>長葱・青菜・人参<br>切り干し大根<br>青のり             |
| 9  | 水 | ご飯     | 魚の味噌ミルク煮<br>茹で野菜<br>すまし汁       | ココアケーキ<br>牛乳                    | 魚・卵<br>スキムミルク<br>味噌・麩<br>牛乳      | 砂糖<br>小麦粉<br>純ココア<br>油                     | キャベツ・人参<br>きゅうり・青菜<br>えのきたけ<br>レーズン            |
| 10 | 木 | バターロール | タンドリーチキン<br>温野菜<br>白菜とベーコンのスープ | カラフルごはん<br>お茶                   | 鶏肉<br>プレーンヨーグルト<br>ベーコン<br>干しエビ  | マヨネーズ<br>油・白ごま<br>ごま油<br>はいが米              | 玉葱・パプリカ<br>ブロッコリー・人参<br>白菜・エリンギ<br>青菜・ピーマン     |
| 11 | 金 | ご飯     | 豚肉とひじきの青菜炒め<br>味噌汁             | クッキー又は<br>ビスケット<br>りんご<br>牛乳    | 豚肉<br>絹豆腐<br>味噌<br>牛乳            | ごま油  | 青菜・もやし・人参<br>しめじ・ひじき・わかめ<br>コーンホール缶・万能葱<br>りんご |
| 12 | 土 | ご飯     | 鶏肉入り五目煮豆<br>味噌汁                | パン<br>お茶                        | 鶏肉<br>大豆水煮<br>味噌                 | 油<br>砂糖<br>パン                              | こんにゃく・人参<br>ごぼう・いんげん<br>こんぶ（乾）・玉葱<br>しめじ・青菜    |
| 14 | 月 | ご飯     | ポークソテー<br>青菜の胡麻和え<br>味噌汁       | ドーナッツ又は<br>バームクーヘン<br>牛乳        | 豚肉<br>味噌<br>牛乳                   | 油<br>白ごま<br>砂糖                             | 青菜・キャベツ<br>人参・大根<br>わかめ・長葱                     |
| 15 | 火 | ご飯     | 魚のホイル焼き<br>粉吹き芋<br>きつねスープ      | 黒砂糖入り<br>蒸しパン<br>牛乳             | 魚・卵<br>ベーコン<br>油揚げ<br>牛乳         | じゃがいも<br>バター<br>小麦粉・油<br>砂糖・黒砂糖            | エリンギ・玉葱・人参<br>ピーマン・パセリ<br>青菜・えのきたけ<br>レーズン     |
| 16 | 水 | ご飯     | 鶏の唐揚げ<br>酢の物<br>味噌汁            | 煮豆<br>せんべい<br>牛乳                | 鶏肉・かまぼこ<br>麩・味噌<br>うずら豆<br>牛乳    | 片栗粉<br>油<br>砂糖                             | きゅうり・キャベツ<br>人参・玉葱<br>みずな                      |
| 17 | 木 | ご飯     | ポークカレー<br>大根サラダ                | クラッカーサンド<br>お茶                  | 豚肉<br>牛乳<br>スキムミルク<br>クリームチーズ    | じゃがいも・油<br>はちみつ・ジャム<br>小麦粉・バター<br>クラッカー・砂糖 | 玉葱・人参・りんご<br>ピーマン・大根<br>きゅうり<br>コーンホール缶        |
| 18 | 金 | ご飯     | 豆腐の野菜あんかけ<br>味噌汁               | せんべい<br>クッキー又は<br>ビスケット<br>柿・牛乳 | 絹豆腐<br>鶏挽肉<br>味噌<br>牛乳           | 砂糖<br>片栗粉                                  | こんぶ（乾）<br>人参・えのきたけ<br>いんげん・かぼちゃ<br>玉葱・柿        |
| 19 | 土 | ご飯     | 豚皿<br>味噌汁                      | パン<br>お茶                        | 豚肉<br>味噌                         | 砂糖<br>パン                                   | 玉葱・しめじ<br>人参・いんげん<br>かぶ・かぶの葉                   |







| 日  | 曜 |        | 昼食                             | 午後おやつ                        | 赤<br>血や肉になる                      | 黄<br>熱や力となる                       | 緑<br>調子をととのえる                                  |
|----|---|--------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| 21 | 月 | ご飯     | 鶏肉と大根の煮込み<br>味噌汁               | せんべい<br>みかん<br>牛乳            | 鶏肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳            | 油<br>砂糖                           | 大根・人参<br>いんげん<br>白菜・長葱<br>みかん                  |
| 22 | 火 | ご飯     | かき卵うどん<br>切り干し大根の煮付け           | じゃがまる<br>牛乳                  | 卵<br>しらす干し<br>油揚げ・凍り豆腐<br>削り節・牛乳 | 干しうどん<br>じゃがいも<br>片栗粉・油<br>砂糖・上新粉 | えのきたけ<br>長葱・青菜・人参<br>切り干し大根<br>青のり             |
| 23 | 水 | ご飯     | 魚の味噌ミルク煮<br>茹で野菜<br>すまし汁       | ココアケーキ<br>牛乳                 | 魚・卵<br>スキムミルク<br>味噌・麩<br>牛乳      | 砂糖<br>小麦粉<br>純ココア<br>油            | キャベツ・人参<br>きゅうり・青菜<br>えのきたけ<br>レーズン            |
| 24 | 木 | バターロール | タンドリーチキン<br>温野菜<br>白菜とベーコンのスープ | カラフルごはん<br>お茶                | 鶏肉<br>プレーンヨーグルト<br>ベーコン<br>干しエビ  | マヨネーズ<br>油・白ごま<br>ごま油<br>はいが米     | 玉葱・パプリカ<br>ブロッコリー・人参<br>白菜・エリンギ<br>青菜・ピーマン     |
| 25 | 金 | ご飯     | 豚肉とひじきの青菜炒め<br>味噌汁             | クッキー又は<br>ビスケット<br>りんご<br>牛乳 | 豚肉<br>絹豆腐<br>味噌<br>牛乳            | ごま油                               | 青菜・もやし・人参<br>しめじ・ひじき・わかめ<br>コーンホール缶・万能葱<br>りんご |
| 26 | 土 | ご飯     | 鶏肉入り五目煮豆<br>味噌汁                | パン<br>お茶                     | 鶏肉<br>大豆水煮<br>味噌                 | 油<br>砂糖<br>パン                     | こんにゃく・人参<br>ごぼう・いんげん<br>こんぶ（乾）・玉葱<br>しめじ・青菜    |
| 28 | 月 | ご飯     | ポークソテー<br>青菜の胡麻和え<br>味噌汁       | ドーナッツ又は<br>バームクーヘン<br>牛乳     | 豚肉<br>味噌<br>牛乳                   | 油<br>白ごま<br>砂糖                    | 青菜・キャベツ<br>人参・大根<br>わかめ・長葱                     |
|    |   | 午後おやつ  |                                | スパゲティ<br>ナポリタン<br>お茶         | ベーコン<br>粉チーズ                     | スパゲティ<br>油                        | 玉葱<br>ピーマン                                     |

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。  
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

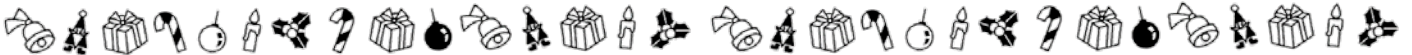
☆今月の平均栄養給与量☆

|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄   | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩  |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|
|       | Kcal  | g     | g    | mg    | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g   |
| 月～金曜日 | 570   | 23.4  | 16.9 | 237   | 2.2 | 208   | 0.45   | 0.43   | 30    | 1.8 |
| 土曜日   | 471   | 19.0  | 9.7  | 88    | 2.4 | 134   | 0.46   | 0.25   | 12    | 2.0 |

よこはまで作られる農産物



12月が旬の野菜には、かぶ、大根、白菜、人参、ねぎなどがあります。  
 冬の野菜は寒さにさらされて、他の季節よりも甘みが増しておいしくなります。  
 鍋物などに入れると野菜の栄養をしっかりと摂れ、体も温まるのでおすすめです。



風邪に負けない食生活を

12月は「師走」と言います。寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり、生活リズムや食生活が乱れたりすると風邪をひきやすくなります。栄養と休養を十分にとりましょう。

《積極的に摂りたい栄養素》

**たんぱく質**…豆腐・肉・魚・卵など  
 免疫力を保ち、下がった時は回復します。

**ビタミンA**…ほうれん草・人参・南瓜など  
 ウイルスの侵入を防ぎます。

**ビタミンC**…みかん・いちご・ブロッコリーなど  
 抵抗力を高めウイルスを退治します。



～メニュー紹介～  
**【タンドリーチキン】**

- ～大人2人、子ども3人分～  
 鶏もも肉（皮なし）240g  
 玉葱15g ピーマン10g  
 赤パプリカ5g  
 すりおろし生姜 少々  
 すりおろしにんにく 少々  
 プレーンヨーグルト20g  
 塩、こしょう少々  
 カレー粉1.2g

《作り方》

- (1) 鶏肉は一口大に切る。
- (2) 玉葱、ピーマン、パプリカはみじん切りにする。
- (3) 全ての食材を混ぜ合わせ、20分置き、味をなじませる。
- (4) フライパンにクッキングシートを敷き、(3)を並べ、ふたをして蒸し焼きにする。

