

2026年

## 2月の献立



栄養士

荒橋



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
2	月	きつねうどん ミモザサラダ さつま芋とりんご煮	バナナ	463 15.1	14.7 1.8
3 節分	火	ハヤシライス 中華スープ スパゲティサラダ	たまごボーロ	451 15.9	16.4 1.8
4 誕生会	水	ふりかけご飯 かきたま汁 ハートコロケ ほうれん草ソテー コーンバター	ロールケーキ	469 14.9	17.3 1.2
5	木	ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 厚揚げとこんにゃく煮 スティック野菜	白桃缶	479 14.1	21.9 1.5
6	金	ご飯 すまし汁 鶏のつくね煮 ジャーマンポテト 温野菜	レモンゼリー	450 19.1	14.5 1.5
9	月	スパゲッティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ	フルーツカクテル	457 16.2	9.2 1.6
10	火	わかめご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 切り干し大根煮 ポテトサラダ	フルーチェ(いちご)		
11	水	建国記念の日			
12	木	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 肉じゃが マカロニサラダ	黄桃缶	468 16.0	17.3 1.7
13	金	チキンライス きのことスープ スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ	桃ゼリー	464 10.3	20.0 1.9
16	月	ご飯 すまし汁 鶏肉の胡麻みそ焼き 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ	ブルーベリーヨーグルト	450 14.9	16.1 1.8
17	火	あじのかば焼き丼 そうめんスープ ほうれん草の胡麻和え	青りんごゼリー	476 18.5	15.9 1.1
18	水	焼きそば たこ焼き けんちん汁 大根サラダ	みかん缶	463 13.3	25.2 1.7
19	木	ご飯 豚汁 コーンコロケ 納豆 ひじき煮	ヤクルト	471 15.8	20.2 1.7
20	金	ひき肉カレー ワンタンスープ コールスローサラダ	ミルクゼリー	452 14.8	12.1 1.6
23	月	振替休日			
24	火	たぬきうどん ミモザサラダ さつま芋のミルク煮	バナナ	455 18.8	13.9 1.3
25	水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ ちくわの磯辺揚げ	ぶどうゼリー	450 12.5	12.8 1.3
26	木	豚丼 なめこ汁 キャベツの胡麻和え	フルーチェ(桃)	457 16.0	16.2 1.7
27	金	鶏そぼろ丼 具たくさん汁 マカロニサラダ	フルーツカクテル	453 15.2	16.2 1.8
		* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 * 毎日麦茶がつけます。	2月平均	460 15.4	16.5 1.6

## ★～真冬の朝ご飯のひと工夫～★

## ▼元気レシピ▼

寒い朝、体を温めて元気よく1日のスタートを切るためには、朝ご飯がとても大事です。

温かいご飯と、具たくさん味噌汁は最高の組み合わせです。

米は「お粥」として燃焼しやすく、持続力があり、脂肪が少なく添加物もない食材です。

これに具たくさん味噌汁を合わせることで、たんぱく質やビタミン、ミネラルがとれ、

栄養バランスもよくなります。

パン食の場合も、芋や野菜を入れた具たくさんスープを添えると栄養満点！！

前日の味噌汁やスープを多めに作るなどして、忙しい朝でも

温かい味噌汁やスープが飲めるといいですね♪

温かいスープと一緒に鮭の炊き込みご飯はいかがですか？

鮭には健康にも美容にも大切な栄養素がたっぷり。

皮膚や髪の毛の成長と免疫機能を正常に保つビタミンB群が豊富で、

強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンも豊富に含まれています。

## ◇ 鮭の炊き込みご飯 ◇

## ◆材料◆ (米2合分)

米・・・2合 鮭・・・2切れ 酒・・・大さじ1 バター・・・20g

水・・・360ml しめじ・・・1/2袋 醤油・・・大さじ1

## ◆作り方◆

①米は研いで水を加えて20分以上漬ける。

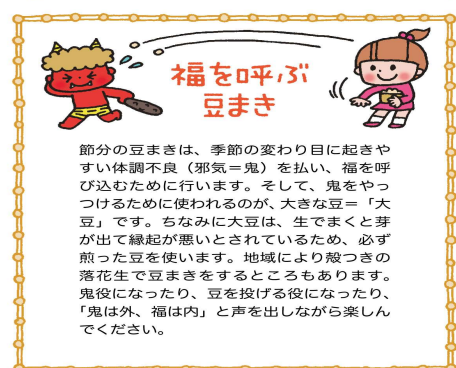
②酒、醤油を加えてひと混ぜし、しめじは石づきをとり、

ほぐして鮭はそのまま入れ炊飯する。

③炊きあがったらしっかり蒸らす。鮭の皮と骨を取り除き、

バターを加え、鮭をほぐしながら全体をよく混ぜる。

④茶碗によそい、好みで小ネギや大葉を刻んで散らす。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑豆が売られているため、必ず煮た豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

