2 February

2026年 月のこんだて

dream gardens

スマホでもメニューが見られるよ!

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちメモ

ねぎ
ネギ

ねぎは奈良時代に日本に伝わり、古くから食べられている日本人にはなじみの深い野菜です。ねぎは大きく分けて「根深ねぎ」と「葉ねぎ」があります。根深ねぎは「長ねぎ」や「白ねぎ」と呼ばれているもので、太く白い部分が特徴です。主に東日本で多く出回っていて、ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムなどが含まれていて、硫化アリルは葉ねぎより多く含まれています。葉ねぎは「青ねぎ」と呼ばれるもので、主に西日本で多く栽培されています。ビタミンCやβ-カロテンは白ねぎの2倍以上含まれていて、京都産の「九条ねぎ」が有名です。

2(月)
MENU
- ぶたにくのしょうがいため
- フルーツ
- ひじきごはん

エネルギー：401 kcal　脂質：13.0 g
タンパク質：11.5 g　塩分：1.4 g

3(火) 節分豆
MENU
- とんかつ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん

エネルギー：431 kcal　脂質：13.8 g
タンパク質：14.8 g　塩分：1.7 g

4(水)
MENU
- こんさいいりとりつくねバーグ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー：418 kcal　脂質：11.8 g
タンパク質：13.2 g　塩分：1.4 g

5(木)
MENU
- さかなのてりやき
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー：411 kcal　脂質：10.9 g
タンパク質：15.9 g　塩分：1.6 g

6(金)
MENU
- チキンカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：427 kcal　脂質：12.1 g
タンパク質：11.3 g　塩分：1.3 g

9(月)
MENU
- エビフライ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：381 kcal　脂質：11.8 g
タンパク質：10.4 g　塩分：1.4 g

10(火) デザート
MENU
- ハッシュドビーフ
- フルーツ
- カスタードロール

エネルギー：410 kcal　脂質：18.5 g
タンパク質：13.5 g　塩分：1.1 g

11(水)
けんこくきねんのひ
建国記念の日

12(木)
MENU
- とりにくのからあげ
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー：404 kcal　脂質：11.2 g
タンパク質：11.0 g　塩分：1.4 g

13(金)
MENU
- ハートコロッケ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー：396 kcal　脂質：10.8 g
タンパク質：10.1 g　塩分：1.0 g

16(月)
MENU
- キャベツいりメンチカツ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー：405 kcal　脂質：13.9 g
タンパク質：12.3 g　塩分：1.3 g

17(火)
MENU
- わふうハンバーグ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー：395 kcal　脂質：10.8 g
タンパク質：11.5 g　塩分：1.1 g

18(水)
MENU
- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：455 kcal　脂質：13.7 g
タンパク質：12.3 g　塩分：1.3 g

19(木)
MENU
- タンドリーチキン
- フルーツ
- エッグパン

エネルギー：408 kcal　脂質：12.5 g
タンパク質：14.8 g　塩分：1.5 g

20(金)
MENU
- ぶたにくのやきにくふう
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー：406 kcal　脂質：12.1 g
タンパク質：11.8 g　塩分：1.3 g

23(月)
てんのうたんじょうび
天皇誕生日

24(火)
MENU
- エビカツ
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー：421 kcal　脂質：10.3 g
タンパク質：13.7 g　塩分：1.4 g

25(水) 乳酸菌飲料
MENU
- きのこクリームシチュー
- フルーツ
- いちごパン

エネルギー：438 kcal　脂質：17.3 g
タンパク質：14.0 g　塩分：1.5 g

26(木)
MENU
- チンジャオロース
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー：411 kcal　脂質：14.5 g
タンパク質：10.2 g　塩分：1.1 g

27(金)
MENU
- ツナマヨフライ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：420 kcal　脂質：13.9 g
タンパク質：12.8 g　塩分：1.2 g

きせつのぎょうじ

はつうま
初午

初午の日とは、2月の最初の「午(うま)」の日」のことで、稲荷信仰の起源に由来するお祭りが行われる日です。各地の稲荷神社で、五穀豊穣や商売繁盛、家内安全を祈願し、神の使いであるキツネの好物とされる油揚げを使ったいなり寿司などを供えたり、味わったりする習慣があります。いなり寿司は関東では俵型の形に、濃い口醤油で甘く味付けした揚げ油に白飯を詰めるのが主流で、関西では三角形の形に、薄口醤油で煮た油揚げに、ごまや椎茸、人参などが入った具がたくさんの酢飯を詰める「五目いなり」が主流です。今年の初午は2月1日です。

FOOD ACTION NIPPON
みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。