

はやかわせんせい
早川先生からのワンポイント
アドバイス

おでんの具材は何が好きですか？

おでんのおいしい季節になりました。おでんは人気のある鍋料理です。昔、おでんは豆腐やこんにゃくを串にさしてたれをつけるスタイルで、現在の汁の多いおでんになったのは140年程前の明治時代だそうです。今は具材の種類も増え、それぞれの家庭のオリジナルもあるようです。

■PROFILE 管理栄養士 早川洋子氏

合同会社 TONTON代表 東京薬科大学非常勤講師。離乳食講座や健康栄養講座などを主催。コープデリ宅配の子育て層向けチラシ、「きらきら Baby & Kids」の離乳食レシピの作成や商品の月齢監修もてがけている。日本生協連が開発した、コープの乳幼児シリーズ、きらきらステップの開発にも関わる。

co-op
コープみらい

「ともに」の力で、笑顔の明日を

	月	火	水	木	金	土
1週	2 ポテト丸うすしお味 卵 小 co-op ココナッツクッキー 卵 乳 小 co-op るんるんスティックゼリー	3 しみチョココーン全粒粉スティック 乳 小 ばかうけ青のりファミリーサイズ 小 ぶるりんゼリー グレープ	4 スコーンやみつきバーベキュー 4連 乳 小 co-op 海老の華 え co-op びよっちサブレ 卵 乳 小	5 アスパラガスビスケット 小 ゆきやど 雪の宿サラダ 乳 小 co-op 一口最中三種詰合せ 卵 乳	6 バキチョコバー 乳 サッポロポテトバーベQ あじミニ4連 小 あべっ子ラムネ	7 毎日クロワッサン 卵 乳 小
2週	9 ぶち歌舞伎揚 小 ハーベストバタートースト 乳 小 ぶるりんゼリー アップル	10 co-op 乳酸ドリンク 乳 ベビースターラーメン丸チキン味 小 co-op ミルクケーキ 乳	11 ポッキーチョコレート 乳 小 ばかうけごま揚げファミリーサイズ 小 co-op 黒棒 卵 小	12 スティックポテトのり塩 チョイス 卵 乳 小 co-op わいわいスティックゼリー	13 たべっ子どうぶつビスケットバター味5連 乳 小 無限のり 小 え ホームパイ 乳 小	14 co-op デニッシュクリームパン 卵 乳 小
3週	16 アスパラガスビスケット 小 ゆきやど 雪の宿サラダ 乳 小 co-op コーンにやばふチョコ 乳 小	17 やさしい味わいばかうけしお味 co-op 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド 乳 小 ぶるりんゼリー ピーチ	18 練乳シュガーコーン 乳 小 信州産ブルーベリーソフトケーキ 卵 乳 小 こつぶポテコ4連包 うましお味 特別メニュー！	19 ひとつちお野菜ベビースターラーメン丸うましお味 乳 小 カントリーマアム(パニラ&ココア) 卵 乳 小 しろふうせん 白い風船コクうまミルククリーム 乳	20 スコーンやみつきバーベキュー 4連 乳 小 ハーベスト香ばしセサミ 乳 小 co-op るんるんスティックゼリー	21 co-op モーニングクロワッサン 卵 乳 小
4週	23 たべっ子水族館5連 乳 小 ばかうけ青のりファミリーサイズ 小 あべっ子ラムネ	24 ポテト丸うすしお味 卵 小 ホームパイ 乳 小 co-op 果汁50%ミニカットゼリー	25 マイクポップコーン バターしょうゆ味 乳 小 co-op ビーバーくんの丸太チョコ 乳 小 むげん 無限エビ え	26 しみチョココーン全粒粉スティック 乳 小 おおいりかぶきあげ 大入歌舞伎揚 小 co-op 国産果汁100%ミニパウチゼリー	27 co-op 乳酸ドリンク 乳 スティックポテトのり塩 co-op 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド 乳 小	28 co-op デニッシュあんぱん 卵 乳 小

特定原材料のうち7品目を表示：卵 卵 乳 乳 小 小麦 そば 落 落花生 え えび か に

特定原材料のうち7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・か)は、商品パッケージにある義務表示を案内しています。
※製造工程上の微量混入(コンタミネーション)は案内していません。

細かい商品情報は裏面にてご確認ください。➡

船橋市放課後ルーム

12月		メーカー名	献立	商品温度帯	カロリー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレイン	キウイ	牛肉	くるみ	さば	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	ゼラチン	りんご	バナナ	ごま	カシューナッツ	原材料名	
1週	2月	おやつカンパニー	ポテト丸うすしお味	常	97kcal	●	●											●				●	●	●						●	ポテトフレック(インド製造)、植物油、砂糖、フライドポテト風味パウダー、食塩、たんばく加水分解物、ビーフオイル、全卵粉末、オニオンエキス/加工デンプン、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、調味料(アミノ酸等)、香料、糖料(加工デンプン)、ビタミンB1、(一部に小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)			
		イトウ製菓	ココナッツクッキー	常	55kcal	●	●	●															●									砂糖(国内製造)、小麦粉(国内製造)、ココナッツ、ショートニング、鶏卵、卵白、バター、バニラペースト/膨張剤、(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)		
		日幸製菓	るんるんスティックゼリー	常	18kcal																					●	●					[イチョウ] ぶどう糖液糖(国内製造)、濃縮りんご果汁、濃縮いちご果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) [グレープ] ぶどう糖液糖(国内製造)、濃縮グレープ果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) [ビーツ] ぶどう糖液糖(国内製造)、濃縮りんご果汁、濃縮ビーツ果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)		
	3月	ギンビス	しみチョココーン全粒粉スティック	常	92kcal		●	●															●									準チョコレート(植物油、砂糖、カカオマス、全粉乳、ココアパウダー) (国内製造)、コーングリッツ、小麦全粒粉、砂糖、ココアパウダー、食塩/乳化剤、炭酸Ca、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)		
		栗山米菓	ばかうけ青のリファミリーサイズ	常	53kcal			●															●									うるち米(国産、米国産)、植物油、米粉(うるち米(国産、米国産))、でん粉、しょう油(小麦・大豆を含む)、砂糖、醸造調味料、青のり、あおさ、食塩、焼のり、みりん、ペパーソース(食酢、唐辛子、食塩)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)		
		富士正食品	ぶるりんゼリー グレープ	常	18kcal																											異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ブドウ果実色素		
	4月	湖池屋	スコーンやみつきパーベキュー 4連	常	85kcal		●	●												●								●				コーングリッツ(国内製造)、植物油、砂糖、粉末しょう油(小麦・大豆を含む)、香辛料、たんばく加水分解物(大豆を含む)、しょうゆだれ粉末(小麦・大豆を含む)、香味油(小麦・大豆を含む)、オリゴ糖、ビーフエキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、香料(乳・小麦・大豆・りんご由来)、酸味料、カラメル色素、アナトー色素、甘味料(アセスルファムK、カンゾウ)		
		ホンダ製菓	海老の華	常	34kcal						●																						うるち米(国産)、植物油、でん粉(コーン/別生産流通管理済み)、ばいりし、甘えび、砂糖、食塩/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(オレザノール、ビタミンE)、着色料(ベニコウジ色素)、(一部にえび・大豆を含む)	
		東ハト	びよっちサブレ	常	45kcal		●	●	●																								小麦粉(小麦(国産))、マーガリン、砂糖、バター(乳成分を含む)、ショートニング、鶏卵、食塩	
	5月	ギンビス	アスパラガスビスケット	常	66kcal				●																				●				小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、ショートニング、ごま、ぶどう糖、転化糖蜜、食塩、食物繊維、イースト/膨張剤、炭酸Ca (一部に小麦・ごまを含む)	
		三幸製菓	雪の宿サラダ	常	59kcal			●	●															●					●				米(米国産、豪州産、その他)、砂糖、植物油、食塩、乳糖、脱脂粉乳、ゼラチン、乳糖果糖オリゴ糖、たんばく加水分解物(大豆を含む)、生クリーム、脱脂濃縮乳、油脂加工品、加糖練乳、粉末しょう油(小麦・大豆を含む)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物油レシテン(大豆由来)	
天恵製菓		一口最中三種詰合せ	常	50kcal		●	●																									[餅類] まろん(国内製造)、砂糖、水あめ、還元水あめ、でん粉、食塩、食物繊維/トレハロース、pH調整剤、餅類を構成カシウム、安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む) [のん中] まろん(国内製造)、砂糖、水あめ、還元水あめ、もち粉、でん粉、食塩、食物繊維/トレハロース、pH調整剤、着色料(ベニコウジ色素)、安定剤(増粘多糖類) [餅類] まろん(国内製造)、砂糖、水あめ、還元水あめ、もち粉、でん粉、マロンペースト、食物繊維/トレハロース、安定剤(増粘多糖類)、香料、着色料(クチナシ黄色素、コウジ色素)		
6月	セイカ食品	バキチョコバー	凍	139kcal			●															●										準チョコレート(国内製造)、砂糖、乳製品、植物油、水あめ、デキストリン、食塩/乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、香料、一部に乳成分・大豆を含む)		
	カルビー	サッポロポテトバーベQあじミニ4連	常	46kcal				●										●	●	●												小麦粉(国内製造)、植物油、じゃがいもでん粉、じゃがいも、乾揚げがれも、上粉、砂糖、食塩、鶏卵、オニオンパウダー、ソーシオニオン(鶏肉を含む)、コンスターチ、しょうゆ(大豆を含む)、かぼちゃパウダー、チキンパウダー、香辛料、たんばく加水分解物、粉末しょう油、チキンエキスパウダー、ビーフパウダー、調味料(アミノ酸等)、炭酸カルシウム、カラメル色素、アマトー色素、甘味料(アセスルファムK、カンゾウ)		
	安部製菓	あべっ子ラムネ	常	15kcal																													ブドウ糖(国内製造)、コーンスターチ、澱粉分解物/酸味料、香料、着色料(アントシアニン、クチナシ、アナトー、スピリリナ青)	
7月	コモ	毎日クロワッサン	常	153kcal		●	●	●																									小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、パネトーネ種、マーガリン、卵、ぶどう糖、脱脂粉乳、野菜だし入り調味料 (トマトエキス、ぶどう糖果糖液糖、食塩、マッシュルームエキス、野菜だし)、食塩、麦芽エキス、酵母 / 乳化剤、香料、着色料(カロテン)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)	
2週	9月	天乃屋	ぶち歌舞伎場	常	128kcal			●															●										うるち米(米国産、国産)、植物油、砂糖、しょう油(小麦・大豆を含む)、果糖ぶどう糖液糖、食塩、調味エキス(大豆を含む)/加工でん粉(小麦由来)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	
		東ハト	ハーベストパタートースト	常	56kcal		●	●															●										小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、パン粉、ショートニング、発酵バター、食塩、ブドウ糖、加糖れん乳、バターオイル/膨張剤、香料、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)	
		富士正食品	ぶるりんゼリー アップル	常	18kcal																							●					異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む)	
	10月	日清ヨーク	乳酸ドリンク	冷	40kcal		●																											糖類(砂糖(国内製造)、ぶどう糖果糖液糖)、脱脂粉乳/香料
		おやつカンパニー	ベビースターラーメン丸チキン味	常	108kcal			●															●	●	●			●					小麦粉(国内製造)、植物油、しょう油、砂糖、食塩、チキンエキス、たんばく加水分解物、ミート調味エキス、ミート調味パウダー、チキンエキスパウダー、水あめ、チキンパウダー、酵母エキスパウダー/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、糖料(加工デンプン)、酸化防止剤(ビタミンE)、ビタミンB1、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)	
		日本製乳	ミルクケーキ	常	23kcal			●																										乳製品(国内製造)/酸化防止剤(ビタミンE)
	11月	江崎グリコ	ポッキーチョコレート	常	64kcal		●	●																●										小麦粉(国内製造)、砂糖、カカオマス、植物油、全粉乳、ショートニング、モルトエキス、でん粉、イースト、食塩、ココアバター/乳化剤、香料、膨張剤、アナトー色素、調味料(無機塩)、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)
		栗山米菓	ばかうけごま揚ファミーサイズ	常	36kcal			●																●					●					うるち米(国産、米国産)、植物油、米粉(うるち米(国産、豪州産、米国産))、砂糖、しょう油(小麦・大豆を含む)、ごま、でん粉、はちみつ、発酵調味料(小麦・大豆を含む)、アミノ酸液(大豆を含む)、調味エキス(小麦・大豆を含む)、ペパーソース(食酢、唐辛子、食塩)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、香料(ごま由来)
		クロボー製菓	黒棒	常	62kcal		●	●																										小麦粉(小麦(九州))、赤糖(粗糖、糖蜜)、黒糖、鶏卵、水あめ/膨張剤
	12月	湖池屋	スティックポテのり塩	常	65kcal																													馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等)
		森永製菓	チョイス	常	90kcal		●	●	●														●											小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、卵白(卵を含む)、バターオイル、バター、植物油、チーズパウダー、たんばく質濃縮ホエイパウダー、食塩/膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)
日幸製菓		わいわいスティックゼリー	常	18kcal													●																[グレープ] ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮グレープ果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) [オレンジ] ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮オレンジ果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) [りんご] ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮りんご果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	
13月	ギンビス	たべっ子どうぶつビスケットバター味5連	常	89kcal			●	●														●							●				小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、マーガリン(大豆を含む)、ごま、ショートニング、食塩、食物繊維、バター、DHA含有魚油、イースト/膨張剤、炭酸Ca、着色料(カロチノイド)、香料	
	亀田製菓	無限のり	常	26kcal			●															●											うるち米(米国産、国産)、植物油、でん粉、食塩、あおさ、のり、砂糖、ひとえぐさ、たんば	