

# おやつ カレンダー

2025

1月



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

### 私たちの体に大事な青魚

冬はおいしい魚が多い季節。魚の中でもイワシ、サンマ、アジ、サバなどは背が青く「青魚」と呼びます。その脂は体にとって重要な働きがたくさんあり、私たちの脳にも存在していて大切ですが、魚を食べる人は減ってきています。給食やお家で魚料理がでてきたら残さず食べようね。

### 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	<p>★今月の商品紹介コーナー★</p> <p>こだわりの海苔巻おかき (有明産海苔使用)</p> <p>詳しくはこちら!</p>		1	2	3	4
2週	<p>6 福福鯛(チョコレート)</p> <p>乳小</p> <p>ムーンライト</p> <p>卵乳小</p> <p>無限のり</p> <p>小え</p>	<p>7 ベビースターラーメン丸チキン味</p> <p>小</p> <p>ポケモンラムネ</p> <p>ぶるりんゼリー グレープ</p>	<p>8 PARMチョコレート</p> <p>卵乳</p> <p>特別メニュー!</p> <p>CO-OP マイヤーレモンケーキ</p> <p>卵乳小</p> <p>サッポロポテトバーベQ あじミニ4連</p> <p>小</p>	<p>9 スコーンやみつきバーベキュー 4連</p> <p>乳小</p> <p>ハーベスト香ばしセサミ</p> <p>乳小</p> <p>白い風船コクうまミルククリーム</p> <p>乳</p>	<p>10 しみチョココーン全粒粉スティック</p> <p>乳小</p> <p>雪の宿サラダ</p> <p>乳小</p> <p>CO-OP わいわいスティックゼリー</p>	<p>11 CO-OP チョコレートクロワッサン</p> <p>卵乳小</p>
3週	<p>13</p>	<p>14 スティックポテトじゃがいもと塩</p> <p>カントリーマアム(パニラ&amp;ココア)</p> <p>卵乳小</p> <p>CO-OP 巨峰の味</p>	<p>15 アスバラガスビスケット</p> <p>小</p> <p>ばかうけ青のりファミリーサイズ</p> <p>小</p> <p>ホームパイ</p> <p>乳小</p>	<p>16 たべっ子どうぶつビスケットバター味5連</p> <p>乳小</p> <p>大入歌舞伎揚</p> <p>小</p> <p>CO-OP 果汁100%ミニカップゼリー</p>	<p>17 なめらかプリン</p> <p>乳</p> <p>もちのこ のり塩味</p> <p>CO-OP かるっちょ!チョコもなか(カルシウムたっぷり)</p> <p>乳小</p>	<p>18 CO-OP モーニングクロワッサン</p> <p>卵乳小</p>
4週	<p>20 CO-OP ミニキャラメルコーンCa(生協限定分包ボックス)</p> <p>乳</p> <p>雪の宿サラダ</p> <p>乳小</p> <p>ぶるりんゼリー ピーチ</p>	<p>21 マリービスケットサンドアイス</p> <p>卵乳小</p> <p>やさしい味わいばかうけしお味</p> <p>CO-OP ミルクケーキ</p> <p>乳</p>	<p>22 しみチョココーン全粒粉スティック</p> <p>乳小</p> <p>一口最中三種詰合せ</p> <p>卵乳</p> <p>無限エビ</p> <p>え</p>	<p>23 ポテト丸うすしお味</p> <p>卵小</p> <p>CO-OP ばふばふ麦チョコ</p> <p>乳小</p> <p>CO-OP るるんスティックゼリー</p>	<p>24 スコーンやみつきバーベキュー 4連</p> <p>乳小</p> <p>CO-OP 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド</p> <p>乳小</p> <p>CO-OP 沖縄県産黒糖を使ったひとつくわらびもち</p>	<p>25 CO-OP デニッシュクリームパン</p> <p>卵乳小</p>
5週	<p>27 ぶち歌舞伎揚</p> <p>小</p> <p>CO-OP チョコッとウエハース(Caたっぷり)</p> <p>乳小</p> <p>CO-OP 国産果汁100%ミニパウチゼリー</p>	<p>28 たべっ子水族館5連</p> <p>乳小</p> <p>ホームパイ</p> <p>乳小</p> <p>CO-OP こだわりの海苔巻おかき(有明産海苔使用)</p> <p>小</p>	<p>29 ひとつくちお野菜ベビースターラーメン丸うましお味</p> <p>乳小</p> <p>CO-OP 応援食 発酵バタークッキー</p> <p>卵乳小</p> <p>ぶるりんゼリー アップル</p>	<p>30 ポッキーチョコレート</p> <p>乳小</p> <p>CO-OP 黒棒</p> <p>卵小</p> <p>ばかうけごま揚ファミリーサイズ</p> <p>小</p>	<p>31 CO-OP 乳酸ドリンク</p> <p>乳</p> <p>湖池屋 プライドポテトGOLD STYLE 食塩不使用(4連)</p> <p>乳</p> <p>ハーベストバタートースト</p> <p>乳小</p>	

特定原材料のうち7品目を表示: 卵 卵 乳 乳 小 小麦 そば 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

Table with columns for date (1月, 2週, 3週, 4週, 5週), manufacturer (メーカー名), product name (献立), temperature (商品温度帯), calories (カロリー), and ingredients (原材料名). Includes a rabbit mascot illustration in the top right.

商品温度帯: 常 常温 冷 冷蔵 凍 冷凍
※カロリーは平均値で表示されている商品もあります。※商品の原材料、アレルギーなどは献立表作成時点の情報です。お届けする商品の内容とは異なる場合があります。
特定原材料のうち7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)は、商品パッケージにある義務表示を案内しています。特定原材料に準ずる(推奨)20品目は、メーカーから情報提供のあった範囲で案内しています。※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。