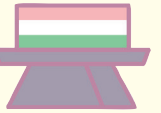


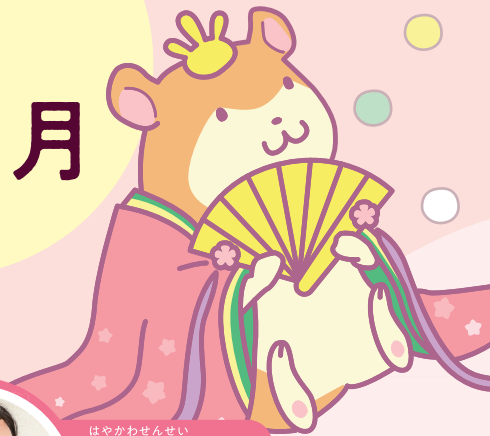
	月	火	水	木	金	土
1週						1 毎日クロワッサン(増量) 卵 乳 小
2週	3 ベビースターラーメン丸チキン味 小 co-op 沖縄県産黒糖を使ったひとくちわらびもち ショコラウェファース(あまおう母) 乳 小	4 しみチョココーン全粒粉スティック 乳 小 おおいりかぶ 大入歌舞伎揚げ 小 ぷるりんゼリー アップル	5 トマトブリッツ 乳 小 カントリーマアム(バニラ&ココア) 卵 乳 小 co-op 一口最中三種詰合せ 卵 乳	6 サッポロポテトバーベQ あじミニ4連 小 チョイス 卵 乳 小 無限のり 小 え	7 co-op 乳酸ドリンク 乳 ベビースター焼そば丸ソース味 乳 小 え co-op ココナッツクッキー 卵 乳 小	8 co-op モーニングクロワッサン 卵 乳 小
3週	10 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 ぷるりんゼリー ピーチ	11 チョコバー(アイス) 乳 co-op 国産小麦の野菜バー ミニタイプ(カルシウム入り) 小 ホームパイ	12 たべっ子どうぶつビスケットバター味5連 乳 小 ばかうけ青のりファミリーサイズ 小 白い風船コクうまミルククリーム 乳	13 ぶち歌舞伎揚げ 小 co-op チョコッとウエハース(Caたっぷり) 乳 小 ぷるりんゼリー グレープ	14 スティックポテトじゃがいもと塩 co-op 全粒粉入りほろにがミルクコーヒースンド 乳 小 co-op 巨峰の味	15 毎日クロワッサン 卵 乳 小
4週	17 ミニアスパラガスビスケット5パック 小 ばかうけごま揚げファミリーサイズ 小 co-op 黒棒 卵 小	18 ひとくちお野菜ベビースターラーメン丸うましお味 乳 小 co-op ミルクケーキ 乳 瀬戸しお えび塩味 小 え	19 こつぶポテコ4連包 うましお味 マリービスケット 乳 小 ぷるりんゼリー アップル	20 	21 co-op 乳酸ドリンク 乳 やさしい味わいばかうけしお味 カントリーマアム(バニラ&ココア) 卵 乳 小	22 co-op モーニングクロワッサン 卵 乳 小
5週	24 ベビースター焼そば丸ソース味 乳 小 え co-op 全粒粉入りほろにがミルクコーヒースンド 乳 小 ぷるりんゼリー グレープ	25 スティックポテトのり塩 ハーベストバタートースト 乳 小 co-op 黒棒 卵 小	26 ヨーロピアンシュガーコーン パニラ 乳 小 カステラドーナツ 卵 乳 小 サッポロポテトバーベQ あじミニ4連 小 特別メニュー	27 たべっ子どうぶつビスケットバター味5連 乳 小 雪の宿サラダ 乳 小 ぷるりんゼリー ピーチ	28 スコーンやみつきバーベキュー 4連 乳 小 ホームパイ 乳 小 無限エビ え	29 毎日クロワッサン(増量) 卵 乳 小
6週・月						31 スティックポテトじゃがいもと塩 カントリーマアム(バニラ&ココア) 卵 乳 小 ばかうけ青のりファミリーサイズ 小

船橋市
放課後ルーム

co-op コープみらい
「ともに。」の力で、笑顔の明日を

おやつ カレンダー 2025

3月



はやかわせんせい
早川先生からの

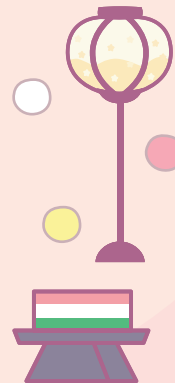
ワンポイント アドバイス

おいしい春わかめ、食べたことがありますか？

みそ汁や酢の物などで1年を通して食べられるわかめですが、収穫時期は1〜4月頃で、保存するために塩蔵や乾燥をします。春は加工する前のとれたてのわかめが売られています。さっとゆでると鮮やかな緑色になり、やわらかく磯の香りを感じとてもおいしいですよ。

■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。



船橋市放課後ルーム

3月	メーカー名		献立	商品温度帯	カロリー	原材料名																			
	卵	乳				小麦	そば	落花生	かに	くるみ	あわび	いくら	オレイン	牛乳	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まいたけ	やまいも	ゼラチン	りんご	ごま	アーモンド
1週	1／土	コモ	毎日クロワッサン(増量)	常	153kcal	●	●	●							●										小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、パネトネ種、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)
	3／月	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)
	米屋	沖縄県産黒糖を使ったひとくちわらびもち	常	37kcal																					黒糖(沖縄産)、砂糖、水あめ、麦芽糖、寒天、わらび粉／グル化剤(増粘多糖類)
2週	不二家	ショコラウェファース(あまおう莓)	常	29kcal			●	●							●										砂糖(国内製造又は外国製造)、小麦粉、植物油、全粉乳、カカオマス、乳糖、ココアバター、でん粉、いちごパウダー、食塩、イースト／乳化剤(大豆由来)、香料(大豆由来)、膨脹剤、野菜色素、炭酸Ca、イーストフード、V、C
	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)
	天乃屋	大入歌舞伎焼	常	63kcal											●										うるち米(米国産、国産)、植物油、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、果糖ぶどう糖液糖、調味エキス(大豆を含む)、食塩／加工でん粉(小麦由来)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素
	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)
	江崎グリコ	トマトブリッツ	常	68kcal					●	●					●										
3週	不二家	カントリーマアム(パニラ&ココア)	常	48kcal			●	●	●					●											小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、ショートニング、チョコレート、カカオマス、油脂加工食品、食塩／安定剤(増粘多糖類)、乳化剤(大豆由来)、香料(加工デンプン、乳化剤(小麦・大豆由来)、香料(乳由来)、カラメル色素、膨脹剤／ココア(小麦粉(国内製造)、砂糖、チョコレートチップ(乳成分を含む)、植物油、還元水あめ、ココア、卵、白ね(乳成分を含む)、膨脹剤、水あめ、カカオマス、全粒大豆粉、食塩、砂糖(卵を含む)、全粉乳、乳糖を主要原料とする食品、加工デンプン、乳化剤(小麦・大豆由来)、香料(乳由来)、膨脹剤(加工デンプン)、膨脹剤生あん(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／トランス、DHA調整剤、着色料(ベニコウジ色素)、安定剤(増粘多糖類)【原料】生あん(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／トランス、安定剤(増粘多糖類)、香料、着色料(チナシ黄色素、コロン色素)
	天恵製菓	一口最中三種詰合せ	常	50kcal			●	●						●											小麦粉(国内製造)、植物油、砂糖、水あめ、もち粉、還元水あめ、でん粉、食塩、食物繊維／トランス、DHA調整剤、着色料(ベニコウジ色素)、安定剤(増粘多糖類)【原料】生あん(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／トランス、安定剤(増粘多糖類)、香料、着色料(チナシ黄色素、コロン色素)
	6／木	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、乾煎じゃがいも、上新粉、砂糖、食塩、鶏肉、オニオンパウダー、ソーセージ(豚肉を含む)、コンスタース、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、たんぱく加水分解物、粉末しょうゆ、チキンエキスパウダー、ビーフパウダー、調味料エキスパウダー／調味料(アミノ酸等)、乳糖(小麦由来)、食塩、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)
	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／膨脹剤、香料、乳化剤(大豆由来)
	亀田製菓	無限のり	常	26kcal					●					●											
4週	7／金	日清ヨーク	乳酸ドリノフ	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	ベビースター焼そば丸 ソース味	常	108kcal				●	●					●	●	●				●					小麦粉(国内製造)、植物油、ソース、ソース風味パウダー、砂糖、食塩、ミート調味エキス、たんばく加水分解物、しょうゆ、アオサ粉、かつお節パウダー、水あめ／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、炭酸Ca、糖料(フルクトース)、酸味料、香料、酸化防止剤(ビタミンE)、甘味料(スチビア)、(一部にえび・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・もちも・りんご・ゼラチンを含む)
	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、パニラペースト／膨脹剤、(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)
	8／土	コモ	モーニングクロワッサン	常	160kcal			●	●	●					●										小麦粉(国内製造)、糖類(砂糖、ぶどう糖)、ショートニング、パネトネ種、卵、マーガリン(大豆を含む)、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、大麦麦芽エキス、酵母／乳化剤、香料、着色料(カロテン)
5週	10／月	湖池屋	スコーンやみつばパーベキュー 4連	常	85kcal			●	●					●											コーングリッツ(国内製造)、植物油、砂糖、粉末しょうゆ(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)
	東ハト	ハーベスト香ばしセサミ	常	58kcal			●	●															●		小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、いりごま、ショートニング、加糖れん乳、ねりごま、ココナッツ、ブドウ糖、食塩、すりごま、脱脂粉乳、バター、チーズパウダー／膨脹剤、乳化剤、香料、(一部に乳成分・小麦・ごまを含む)
	富士正食品	ぶるりんゼリー ピーチ	常	18kcal																●					異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖／グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にもちを含む)
	11／火	田口食品	チョコパー(アイス)	凍	80kcal			●						●											砂糖(国内製造)、乳製品、水あめ、植物油、ココアパウダー、チョコレート、カカオマス、油脂加工食品、食塩／安定剤(増粘多糖類)、乳化剤(大豆由来)、香料
	宝製菓	国産小麦の野菜パー ミニタイプ(カルシウム入り)	常	88kcal					●																小麦粉(小麦(国産))、植物油、ショートニング、砂糖、乾煎野菜(たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、キャベツ)、トマトパウダー、水あめ、食塩、モルトエキス、イースト、フロコリーパウダー、乾燥バセリ／膨脹剤、炭酸Ca、香料
6週	不二家	ホームパイ	常	55kcal				●	●					●											小麦粉(国内製造)、植物油、砂糖、バター、発酵種(小麦を含む)、全粉乳、食塩、脱脂粉乳、たんばく質濃縮ホエイパウダー(乳成分を含む)、乳糖を主原料とする食品、水あめ／乳化剤(小麦・大豆由来)、香料(乳由来)、カロチノイド色素
	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／膨脹剤、炭酸Ca、着色料(カロチノイド)、香料
	栗山米菓	ばかうけ青のりファミリーサイズ	常	53kcal					●					●											米粉(うるち米(栗山産、国産、米国産))、うるち米(米国産、国産)、植物油、でん粉、しょう油(小麦・大豆を含む)、砂糖、醸造調味料、あおさ、青のり、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)
	亀田製菓	白い風船コクラまミルククリーム	常	18kcal				●						●											油脂加工品(国内製造)(砂糖、植物油、乳糖、全粉乳)、うるち米(国産)、でん粉、植物油、砂糖、食塩、植物性乳酸菌末(殺菌)貝カルシウム、乳化剤、香料、酸化防止剤(ローズマリー抽出物、ビタミンE)、(一部に乳成分・大豆を含む)
	13／木	天乃屋	ぶち歌舞伎焼	常	128kcal				●					●											
7週	中製製菓	チョコッとウエハース(Caたっぷり)	常	26kcal				●	●					●											小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、ココアパウダー、ぶどう糖、でん粉、乳糖を主要原料とする食品、植物油／貝殻未焼成カルシウム、加工でん粉、炭酸Ca、乳化剤(大豆由来)、膨脹剤、着色料(カラメル)、香料
	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、ブドウ果皮色素
	14／金	湖池屋	スティックポテトじゃがいもと塩	常	65kcal																				馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン／調味料(アミノ酸等)
	宝製菓	全粒粉入りほろにがミルクコーヒースンド	常	62kcal				●	●					●											小麦粉(小麦(国産))、糖類(砂糖、乳糖、ぶどう糖)、ショートニング、小麦全粒粉、植物油、全粉乳、小麦胚芽、食塩、コービー粉末／膨脹剤、着色料(カラメル)、香料、乳化剤(大豆由来)
	津山屋製菓	巨峰の味	常	49kcal																					水あめ(国内製造)、砂糖、寒天、濃縮巨峰果汁、はちみつ／着色料(クナシラ黄色素、赤キャベツ色素、クナシラ黄色素)、酸味料、香料
8週	15／土	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)
	17／月	ギンビス	ミニアスパラガスビスケット5パック	常	70kcal				●														●		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／膨脹剤、炭酸Ca、(一部に小麦・ごまを含む)
	栗山米菓	ばかうけごま揚ファミリーサイズ	常	36kcal																					米粉(うるち米(栗山産、国産、米国産))、植物油、うるち米(米国産、国産)、砂糖、しょう油(小麦・大豆を含む)、ごま、はちみつ、発酵調味料(小麦・大豆を含む)、調味エキス(小麦・大豆を含む)、アミノ酸液(大豆を含む)、ペーパーソース(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(たまねぎ由来)
	クロボ-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／膨脹剤
	18／火	おやつカンパニー	ひとくちお野菜ベビースターラーメン丸うましお味	常	108kcal			●	●					●	●	●									小麦粉(国産)、植物油、うまし調味パウダー、野菜アミノ酸パウダー、食塩、糖、ネウレンツウ酸アミノ酸、野菜パウダー、ミート調味エキス、かつお節フレーク、野菜エキスパウダー、トマト風味パウダー、たんばく加水分解物、しょうゆ、オリーブオイル／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、膨脹剤、寒天、糊化デンプン、アミノ酸液、つばきノイド、たけのこ色素、カラメル

商品温度帯: **常** 常温 **冷** 冷蔵 **凍** 冷凍

※カボチャは平均値で表示されています。商品によっては、商品温度帯、商品の原材料、アレルギーなどとは異なる場合があります。

特定原材料5品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)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(准要)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。