

おやつ
カレンダー

2026

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

にんじんを食べて元気にすごそう

今年は午年ですが、馬といえばにんじんが思い浮かびますね。にんじんはカレー、ポテトサラダ、野菜いため、肉じゃがなど様々な料理やお菓子にも使われます。にんじんの色のカロテンは体に入るとビタミンAという栄養素に変わり、風邪の予防や勉強やゲームの疲れ目にも大切です。

■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
	★ 今月の商品紹介コーナー ★ こくさん しょうひんしょうかい こくさん こむぎ 国産小麦の ちっちゃなにんじんかりんとう 詳しくは こちら！ 					
1週	1	2	3	4	5	6
2週	7	8	9	10	11	12
3週	13	14	15	16	17	18
4週	19	20	21	22	23	24
5週	25	26	27	28	29	30
	31					

5
福福鯛(チョコレート)
乳 小
ソフトサラダ
ぶるりんゼリー アップル

6
かっぱえびせんミニ4連
小 え
ココナッツクッキー
卵 乳 小
巨峰の味

7
PARMチョコレート
卵 乳
特別メニュー！
メープルパウムクーヘン
卵 乳 小
もちのこ のり塩味

8
ポテト丸 うすしお味4連
卵 小
チョイス
卵 乳 小
ぶるりんゼリー グレープ

9
国産小麦のちっちゃなにんじんかりんとう
小
全粒粉入りほろにがミルクコーヒースンド
乳 小
きなこ餅
小

10
モーニングクロワッサン
卵 乳 小

11
ミニキャラメルコーンCa(生協限定分包ボックス)
卵 小
黒棒
卵 小
瀬戸しお えび塩味
小 え

12
乳酸ドリンク
乳
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
エリーゼ ファミリーサイズ
卵 乳 小

13
ミニキャラメルコーンCa(生協限定分包ボックス)
卵 小
黒棒
卵 小
瀬戸しお えび塩味
小 え

14
ぷち歌舞伎揚げ
小
ホームパイ
乳 小
白い風船コクうまミルククリーム
乳

15
こつぶポテコ4連包 うましお味
卵 乳 小
ブラックムーン
卵 乳 小
果汁50%ミニパウチゼリー

16
ミニアスパラガスビスケット5パック
小

17
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
ぶるりんゼリー ピーチ

18
お野菜あみじゃが うましお味(生協限定 分包ボックス)
卵 小
ハーベスト バタートースト
乳 小
ばりんこ
小

19
ベビースターラーメン丸チキン味
小
ソルティバター
卵 乳 小
あべっ子ラムネ ミックス

20
しみチョココーン全粒粉スティック
乳 小
ぽたぽた焼
小
ぶるりんゼリー アップル

21
栃木県産とちあいアイスパーク
乳
ベジたべる あっさりサラダ味ミニ4連
小
ココナッツクッキー
卵 乳 小

22
毎日クロワッサン(増量)
卵 乳 小

23
こつぶポテコ4連包 うましお味
卵 小
黒棒
卵 小
ミルクケーキ
乳

24
ミニアスパラガスビスケット5パック
小
歌舞伎揚げ 瑞夢えび味
小 え
果汁50%ミニパウチゼリー

25
乳酸ドリンク
乳
ブリッツ旨サラダ
乳 小
ホームパイ
乳 小

26
たべっ子どうぶつビスケットバター味5連
乳 小
エリーゼ ファミリーサイズ
卵 乳 小
ばかうけごま揚げファミリーサイズ
小

27
ベビースター焼そば丸ソース味
乳 小 え
ビスコ大袋<アソートパック>
乳 小
ぶるりんゼリー グレープ

28
ポテト丸 うすしお味4連
卵 小

特定原材料8品目を表示：卵 卵 乳 乳 小 小麦 そば 落 落花生 え えび か かに < くるみ

特定原材料8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。
※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

1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	かに	くるみ	あわび	いか	いくら	オレイン	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド	原材料名	
1週	1／木																															
	2／金																															
	3／土																															
2週	5／月	me i t o 福福鯛(チョコレート)	常	88kcal		●	●														●										ウエハース(小麦粉、砂糖、でんぷん、植物油、食塩)(国内製造)、砂糖、植物油、全粉乳、カカオマス、乳糖/加工デンプン、乳化剤(大豆由来)、貝カルシウム、香料、着色料(カラメル)、膨張剤	
	6／火	亀田製菓 ソフトサラダ	常	68kcal																	●										うるち米(米国産、国産)、植物油、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)	
	7／水	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)	
3週	8／木	カルビー かっぱえびせんミニ4連	常	59kcal			●		●																						小麦粉(国内製造)、植物油、でん粉、えび、砂糖、食塩/膨張剤、調味料(アミノ酸等)、甘味料(甘草)	
	9／金	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)	
	10／土	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(クチナシ青色素、赤キャベツ色素、クチナシ黄色素)、酸味料、香料	
4週	11／日	森永乳業 P A R Mチョコレート	凍	142kcal	●	●															●										乳製品(国内製造、ニュージーランド製造、その他)、準チョコレート、砂糖、水あめ、加糖卵黄(卵黄、砂糖)/乳化剤、香料、安定剤(増粘多糖類)、(一部に卵・乳成分・大豆を含む)	
	12／月	香月堂 ●●● メープルバウムクーヘン	常	88kcal	●	●	●														●										液卵(国内製造)、砂糖、小麦粉、油脂加工食品(植物油、ホエイパウダー)、マーガリン(乳成分を含む)、水あめ、ショートニング、でん粉、食用加工油脂、メープルシュガー/乳化剤(大豆由来)、膨張剤、香料、着色料(カラメル、アナトー色素)、セルロース	
	13／火	木村 もちのこ のり塩味	常	56kcal																	●	●									もち米、植物油、あおさ、食塩、青のり、かつおぶしエキス、こんぶエキス/調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆・さばを含む)	
5週	14／水	おやつカンパニー ポテト丸 うすしお味4連	常	76kcal	●	●												●			●	●	●				●				ポテトフレーク(インド製造、アメリカ製造)、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、糖粉(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)	
	15／木	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)	
	16／金	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
6週	17／土	旭製菓 ●●● 国産小麦のちっちゃなにんじんかりんとう	常	95kcal			●																					●			小麦粉(小麦(国産))、植物油、砂糖、水あめ、食物繊維、にんじんパウダー、酵母、食塩、白ごま/着色料(パプリカ色素)	
	18／日	宝製菓 ●●● 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド	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、コーヒーマスター/膨張剤、着色料(カラメル)、香料、乳化剤(大豆由来)	
	19／月	岩塚製菓 きなこ餅	常	17kcal			●																									うるち米(国産)、植物油、きなこ、ぶどう糖、砂糖(和三益糖5部)、でん粉、食塩、粉末しょうゆ、シナモン/増粘剤(ゼラチン、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、(一部に小麦・大豆を含む)
7週	20／火	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、パネトーマスター、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、小麦芽エキス、酵母/乳化剤、香料、着色料(カロテン)	
	21／水																															
	22／木																															
8週	23／金	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
	24／土	おやつカンパニー ひとくちお野菜ベ이스ターラーメン丸うましお味	常	108kcal		●	●														●	●	●				●		●			小麦粉(国内製造)、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、コーヒーマスター/膨張剤、着色料(カラメル)、香料、乳化剤(大豆由来)
	25／日	ブルボン エリーゼ ファミリーサイズ	常	40kcal	●	●	●														●											チョコ(小麦粉(国内製造)、植物油、砂糖、カカオマス、乳糖、デキストリン、全粉乳、大豆粉、ぶどう糖、コーンフラワー、食用加工油脂、ココアパウダー、乾燥卵黄(卵を含む)、ホエイパウダー(乳成分を含む)、セルロース、食塩、トリポリロース、乳化剤(大豆由来)、着色料(カラメル)、ソルビトール、香料(カシューナッツ、ココナッツ)、クリームパウダー(乳成分を含む)、大豆粉、コーンフラワー、食用加工油脂、乾燥卵黄(卵を含む)、ココアパウダー、ホエイパウダー(乳成分を含む)、セルロース、食塩、乳糖(大豆由来)、トリポリロース、香料、着色料(カラメル)、ソルビトール、膨張剤、調味料(糖類))
9週	26／月	東ハト ●●● ミニキャラメルコーン C a (生協限定分包装)	常	85kcal																	●											コーンブリッツ(国内製造)、砂糖、植物油、ショートニング、還元水あめ、食塩/未焼成C a、カラメル色素、乳化剤、香料、(一部に大豆を含む)
	27／火	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
	28／水	栗山米菓 瀬戸しお えび塩味	常	27kcal			●		●												●											植物油(国内製造)、米粉(うるち米(国産、米国産))、でん粉、食塩、魚介エキスパウダー(えびを含む)、砂糖、デキストリン、えび、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)、ペニコウジ色素、香料(えび由来)、酸味料
10週	29／木	天乃屋 ぶち歌舞伎揚	常	128kcal			●														●											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、食塩、調味料(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
	30／金	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)、乳糖を主要原料とする食品、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)
	31／土	亀田製菓 白い風船コクウまミルククリーム	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)
11週	32／日	東ハト こつぶポテコ4連包 うましお味	常	77kcal																												乾燥ポテト(外国製造)、植物油、食塩/加工油脂、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)
	33／月	森永製菓 ブラックムーン	常	84kcal	●	●	●														●											小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、バターオイル、ココアパウダー、卵黄(卵を含む)、植物油、マーガリン、食塩、鶏卵加工品/香料、乳化剤(大豆由来)、膨張剤
	34／火	エースペーカリー ●●● 果汁50%ミニパウチゼリー	常	15kcal																					●							【アップル味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮りんご果汁/グル化剤(増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料【グレープ味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮ぶどう果汁、濃縮りんご果汁/グル化剤(増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料【マスカット味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮ぶどう果汁、濃縮りんご果汁/グル化剤(増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料