

# おやつ カレンダー

2026

2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

### 健康の大切な3本柱

2月は最も寒い時期。風邪やインフルエンザなどを予防していきたいですね。健康には「栄養・運動・休養(睡眠)」の3つが大切です。みなさんはどうでしょう？朝昼夕食、きちんと食べていますか？体を動かしていますか？早寝をしていますか？春までもう少し。元気に冬を過ごしましょう。

#### ■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<br>マイクポップコーン パターしょうゆ味<br>乳 小<br>ロアンスバニラ<br>卵 乳 小<br>ぶるりんゼリー ピーチ             | 3<br>しみチョココーン全粒粉スティック<br>乳 小<br>岩塚の黒豆せんべい<br>節分ラムネアソート(鬼面付)                                   | 4<br>濃厚とろけるマンゴーアイスバー<br>★特別メニュー★<br>大山乳業の特選牛乳を使ったベルギーワッフル<br>卵 乳 小<br>かっぱえびせんミニ4連<br>小 え | 5<br>こつぶポテコ4連包 うましお味<br>ミニチョコチップ大袋<br>乳 小<br>果汁50%ミニパウチゼリー                         | 6<br>ベジたべる あっさりサラダ味ミニ4連<br>小<br>ハーベスト香ばしセサミ<br>乳 小<br>ぼたぼた焼<br>小                   | 7<br>co-op モーニングクロワッサン<br>卵 乳 小      |
| 2週 | 9<br>ベビースターラーメン丸チキン味<br>小<br>co-op ココナッツクッキー<br>卵 乳 小<br>白い風船コクうまミルククリーム<br>乳 | 10<br>co-op 乳酸ドリンク<br>乳<br>ミニアスパラガスビスケット5パック<br>小<br>ばかうけ青のりファミリーサイズ<br>小                     | 11<br>                                                                                   | 12<br>co-op ミニキャラメルコーンCa(生協限定分包ボックス)<br>ソフトサラダ<br>ぶるりんゼリー アップル                     | 13<br>ポテト丸 うすしお味4連<br>卵 小<br>カブリコミニ<br>乳 小<br>co-op 応援食 国産おやさいのドーナツ(Ca入り)<br>卵 乳 小 | 14<br>たべっ子どうぶつビスケットバター味5連<br>乳 小     |
| 3週 | 16<br>ぶち歌舞伎揚<br>小<br>co-op チョコッとウエハース(Caたっぷり)<br>乳 小<br>co-op 果汁50%ミニパウチゼリー   | 17<br>co-op 九州の薄切り芋けんぴ(分包)<br>co-op 海老の華<br>え<br>co-op ミルクケーキ<br>乳                            | 18<br>ベビースター焼そば丸ソース味<br>乳 小 え<br>ハーベスト バターtoast<br>乳 小<br>co-op るんるんスティックゼリー             | 19<br>しみチョココーン全粒粉スティック<br>乳 小<br>co-op ココナッツクッキー<br>卵 乳 小<br>ばかうけごま揚げファミリーサイズ<br>小 | 20<br>バニラバー(アイス)<br>乳<br>トマトブリッツ<br>乳 小<br>ラスティータ シュガーバター味<br>乳 小                  | 21<br>co-op モーニングクロワッサン<br>卵 乳 小     |
| 4週 | 23<br>                                                                        | 24<br>co-op ビーノ うましお味(Ca入り)(生協限定 分包ボックス)<br>co-op 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド<br>乳 小<br>co-op グレープゼリー | 25<br>ポテト丸 うすしお味4連<br>卵 小<br>ファミリーサイズソルティバター<br>卵 乳 小<br>エリーゼ ファミリーサイズ<br>卵 乳 小          | 26<br>ミニアスパラガスビスケット5パック<br>小<br>co-op 黒棒<br>卵 小<br>ぱりんこ<br>小                       | 27<br>たべっ子どうぶつビスケットバター味5連<br>乳 小<br>ばかうけ青のりファミリーサイズ<br>小<br>ぶるりんゼリー アップル           | 28<br>ひとくちお野菜ベビースターラーメン丸うましお味<br>乳 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

[illegible]

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。