

# おやつ カレンダー

2026

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

お家のお手伝いは何をしていますか?

みなさんはお家で何かお手伝いをしていますか? 洗濯物をたたむ、食事の時に食器を用意する、食後に食器を片づける・洗う、お米をとぐなど…やっている人も多いことでしょう。何もしていないという人は、お家の人とできそうなことを相談してみましょう。きっと喜ばれますよ。

### PROFILE 管理栄養士 早川洋子氏

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手がけている。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。



コープみらい

「ともに」の力で、笑顔の明日を

月	火	水	木	金	土
2 プリッツ旨サラダ 乳 小  歌舞伎揚 瑞夢えび味 小 細  co-op ミルクケーキ 乳	3 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  ふるりんゼリー ピーチ	4 しみチョココーン全粒粉 スティック 乳 小  ソフトサラダ  あべっ子ラムネ	5 かつばえびせんミニ4連 小 細  チョイス 卵 乳 小  co-op 果汁50%ミニパウ チゼリー	6 co-op 乳酸ドリンク 卵  ベビースターラーメン丸 チキン味 小  白い風船コクうまミルク クリーム 乳	7 co-op モーニングクロワッ サン 卵 乳 小
9 こつぶポテコ4連包 う ましお味  ムーンライト 卵 乳 小  ふるりんゼリー アップ ル	10 たべっ子どうぶつビスケ ットバター味5連 乳 小  ばかうけごま揚ファミリ ーサイズ 小  co-op 巨峰の味	11 パリバリバー 乳  カステラドーナツ 卵 乳 小  ベジたべる あっさりサ ラダ味ミニ4連 小	12 ポテト丸うすしお味 卵 小  カントリーマアム(バニ ラ&ココア) 卵 乳 小  きなこ餅 小	13 ぶち歌舞伎揚 小  co-op 全粒粉入りほろにが ミルクコーヒーサンド 卵 小  ふるりんゼリー グレー ブ	14 ミニアスパラガスピスケ ット5パック 小
16 かにピス 小  岩塚の黒豆せんべい	17 co-op 乳酸ドリンク 乳  トマトプリッツ 乳 小  ホームパイ 乳 小	18 ベビースター焼そば丸 ソース味 乳 小 細  ハーベスト香ばしセサミ 乳 小  白い風船コクうまミルク クリーム 乳	19 たべっ子どうぶつビスケ ットバター味5連 乳 小  ソフトサラダ  ふるりんゼリー ピーチ	20	21 co-op モーニングクロワッ サン 卵 乳 小
23 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  ホームパイ 乳 小  ふるりんゼリー グレー ブ	24 ミニアスパラガスピスケ ット5パック 小  ぼたぼた焼 小  エリーゼ ファミリーサ イズ 卵 乳 小	25 ラムネバー<ソーダ味& ぶどうソーダ味>  かつばえびせんミニ4連 小 細  co-op 全粒粉入りほろにが ミルクコーヒーサンド 卵 小  co-op 巨峰の味	26 プリッツ旨サラダ 乳 小  黒棒 卵 小  co-op 巨峰の味	27 たべっ子どうぶつビスケ ットバター味5連 乳 小  ばかうけ青のリファミリ ーサイズ 小  ふるりんゼリー アップ ル	28 こつぶポテコ4連包 う ましお味
30 ぶち歌舞伎揚 小  ハーベスト バタートー スト 乳 小  co-op 果汁50%ミニパウ チゼリー	31 ベビースターラーメン丸 チキン味 小  カントリーマアム(バニ ラ&ココア) 卵 乳 小  あべっ子ラムネ				

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。➡



3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	くわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛	さけ	さば	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	ごま	カシュー	アーモンド	原材料名	
																													原材料名		
2月	江崎グリコ	プリツツ旨サラダ	常	73kcal	●●																									小麦粉(国内製造)、植物油脂、ショートニング、砂糖、でん粉、乾燥ボテト、野菜ペースト・ピヨン混合品、イースト、小麦たんぱく、食塩、酒かす、コンシメーションスニッング、香料油、こしょう、調味料(無機塩等)、加工デンプン、乳化剤、香料、酸味料、(一部に乳成分・小麦を含む)	
	天乃屋	歌舞伎揚 瑞夢えび味	常	78kcal	●●	●																								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)、えび、果糖ぶどう糖液糖、調味エキス(大豆を含む)、食塩/ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、ベニコロウ色素、カラメル色素	
3月	日本製乳	coop 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)	
	おやつカンパニー	ポテト丸うしお味	常	97kcal	●●	●						●		●●	●●														ポテトフレイク(植物油、砂糖、カオスマス、全粉乳、ココアパウダー) (国内製造)、ショートニング、小麦全粉粉、砂糖、ココアパウダー、食塩/乳化剤、炭酸C a、パン粉、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)、植物油、糖料(加工デンプン)、ビタミンB1、(一部に小麦・卵、牛乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)		
1週	イトウ製菓	coop ココナツツクッキー	常	55kcal	●●●	●																							砂糖(国内製造)、小麦粉(国内製造)、ココナツ、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)		
	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/グレハ化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にももを含む)		
4水	ギンピス	しみチョ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、カオスマス、全粉乳、ココアパウダー) (国内製造)、コーングリッツ、小麦全粉粉、砂糖、ココアパウダー、食塩/乳化剤、炭酸C a、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)		
	亀田製菓	ソフトサラダ	常	68kcal																									うるち米(米国産、国産)、植物油脂、砂糖、フライドポテト風味パウダー、食塩、たんぱく加水分解物、ピーフォイル、全卵粉未、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)、植物油、糖料(加工デンプン)、ビタミンB1、(一部に小麦・卵、牛乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)		
5木	安部製菓	あべっ子ラムネ	常	15kcal																									ぶどう糖(国内製造)、コーンスター、でん粉分解物/酸味料、香料、着色料(アントシアニン、アナト)		
	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、砂糖、カオスマス、全粉乳、ココアパウダー、食塩/膨脹剤、調味料(アミノ酸等)、甘味料(甘草)		
6金	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、植物油脂、チーズパウダー、たんぱ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)			
	エースペーカリー	coop 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/グレハ化剤(増粘多糖類)、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/グレハ化剤(増粘多糖類)、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/グレハ化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料【キウイ味】			
7土	日清ヨーグ	coop 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、砂糖、カシエキス/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、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/加工デンプン、加工デンプン、香料C a、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)			
8水	串田製菓	白い風船コクうまミルククリーム	常	18kcal	●●																							油脂加工品(国内製造)、植物油、砂糖、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)			
	コモ	coop 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)、野菜だし、食塩、大麦麦芽エキス、酵母/乳化剤、香料、着色料(カラオ)			
9月	東ハト	こつぶポテコ4連包 うましお味	常	77kcal																								乾燥ボテト(国外製造)、植物油脂、食塩/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)			
	森永製菓	ムーンライト	常	84kcal	●●●	●																						小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、鶏卵、バターオイル、植物油脂、マーガリン、卵黄、食塩/乳化剤、カロテン色素			
10火	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/グレハ化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む)			
	ギンピス	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、植物油脂、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C a、着色料(カラチノイド)、香料			
11水	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(豪州産)、国産)、植物油脂、うるち米(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)、酸味料(アミノ酸等)			
	津山屋製菓	coop 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、赤カバチツ青色素)、酸味料、香料			
12木	森永製菓	パリパリバー	凍	92kcal	●																							チョコレートコーニング(国内製造)、砂糖、乳製品、水あめ、植物油脂、デキストリン、食塩/膨脹剤、炭酸C a、着色料(カラチノイド)、香料			
	東洋	カステラドーナツ	常	92kcal	●●●	●																						小麦粉(国内製造)、ミックス粉(小麦粉、砂糖、ショートニング)、大粉乳、粉末澱粉、膨脹粉乳、食塩、大豆を含む)、粉類(植物油)、シートニング、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C a、着色料(カラチノイド)、香料			
13金	カルビー	ベジたべる あっさりサラダ味ミニ4連	常	52kcal	●●●	●																						小麦粉(国内製造)、砂糖、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C a、着色料(カラチノイド)、香料			
	おやつカンパニー	ポテト丸うしお味	常	97kcal	●●●	●																					ポテトフレイク(植物油、砂糖、カオスマス、全粉乳、ココアパウダー) (国内製造)、植物油、ショートニング、砂糖、ピーフォイル、				