

# おやつ カレンダー

# 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。コブ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、コブの乳幼児シリーズ、きらきらステップの開発にも関わる。

co-op  
コブデリ

コープみらい

「ともに」の力で、笑顔の明日を

	月	火	水	木	金
1週					
2週	5 <small>ふくふくたい</small> 福福鯛(チョコレート) <small>乳 小</small>  ソフトサラダ  <small>co-op</small> るるんスティックゼリー	6 <small>かっぱえびせんミニ4連</small> <small>小 え</small>  <small>co-op</small> ココナッツクッキー <small>卵 乳 小</small>  <small>co-op</small> 巨峰の味 <small>きよほう あじ</small>	7 <small>PARM</small> チョコレート <small>卵 乳</small>  もちのこ のり塩味  <small>しろ ふうせん</small> 白い風船コクうまミルククリーム <small>乳</small>	8 <small>ポテト丸 うすしお味4連</small> <small>卵 小</small>  チョイス <small>卵 乳 小</small>  ぶるりんゼリー グレープ	9 <small>こくさん こむぎ</small> 国産小麦のちっちゃなにんじんかりんとう <small>小</small>  <small>co-op</small> 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド <small>乳 小</small>  きなこ餅 <small>小</small>
3週	12	13 <small>にゅうさん</small> 乳酸ドリンク <small>乳</small>  ひとつちお野菜ベビースターラーメン丸うましお味 <small>乳 小</small>  <small>co-op</small> チョコッとウエハース(Caたっぷり) <small>乳 小</small>	14 <small>co-op</small> ミニキャラメルコーンCa(生協限定分包ボックス)  <small>こくほう</small> 黒棒 <small>卵 小</small>  <small>せと</small> 瀬戸しお えび塩味 <small>小 え</small>	15 <small>ぷち歌舞伎揚</small> <small>小</small>  <small>co-op</small> ミルクケーキ <small>乳</small>  <small>co-op</small> 果汁50%ミニパウチゼリー	16 <small>ミニアスパラガスビスケット5パック</small> <small>小</small>  2種のおこわおにぎり(赤飯&鶏五目) <small>小</small>  <small>co-op</small> ぼりぼり小魚 <small>小</small>
4週	19 <small>たべっ子どうぶつビスケットバター味5連</small> <small>乳 小</small>  ばかうけ青のりファミリーサイズ <small>小</small>  ぶるりんゼリー ピーチ	20 <small>co-op</small> お野菜あみじゃが うましお味(生協限定 分包ボックス)  ハーベスト バタートースト <small>乳 小</small>  ばりんこ <small>小</small>	21 <small>ベビースターラーメン丸チキン味</small> <small>小</small>  ソルティバター <small>卵 乳 小</small>  あべっ子ラムネ ミックス	22 <small>しみチョココーン全粒粉スティック</small> <small>乳 小</small>  ぼたぼた焼 <small>小</small>  <small>co-op</small> わいわいスティックゼリー	23 <small>栃木県産とちあいアイスバー</small> <small>乳</small>  ベジたべる あっさりサラダ味ミニ4連 <small>小</small>  <small>co-op</small> ココナッツクッキー <small>卵 乳 小</small>
5週	26 <small>まいにち</small> 毎日クロワッサン(増量) <small>卵 乳 小</small>  きなこ餅 <small>小</small>  すみっコぐらし カラフルグミです。	27 <small>ミニアスパラガスビスケット5パック</small> <small>小</small>  <small>かぶ きあげ</small> 歌舞伎揚 <small>ずいむ あじ</small> 瑞夢えび味 <small>小 え</small>  <small>co-op</small> 果汁50%ミニパウチゼリー	28 <small>プリッツ</small> 旨サラダ <small>乳 小</small>  ホームパイ <small>乳 小</small>  <small>co-op</small> アップルゼリー	29 <small>たべっ子どうぶつビスケットバター味5連</small> <small>乳 小</small>  エリーゼ ファミリーサイズ <small>卵 乳 小</small>  ばかうけごま揚ファミリーサイズ <small>小</small>	30 <small>ベビースター焼そば丸ソース味</small> <small>乳 小 え</small>  ビスコ大袋<アソートパック> <small>乳 小</small>  ぶるりんゼリー グレープ

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。

## 今月の 特別メニュー

co-op グレープジュース

苺ミルクのパウンドケーキ

卵 乳 小

特別メニューの日は  
児童会職員さんに  
確認してみてね!



※特別メニューはいつものおやつに  
プラスして提供されます。

毎日、飲み物は  
むぎ ちや  
麦茶  
がつきます



細かい商品情報は裏面にてご確認ください。➡

習志野市放課後児童会

商品温度帯:  常温  冷蔵  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、アレルギーなどとは別表作成時点の情報です。お届けする商品の内容と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。※推定品目は、メーカーから情報提供のあった範囲で案内しています。※製造工程上の微塵混入(パノミネーション)は案内していません。