

おやつ カレンダー

2026

10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

おいしい真っ赤なりんごを食べよう

「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざを知っていますか？食べごろになった栄養たっぷりのりんごを食べると健康になるので、患者が減って医者が困って青くなるという意味です。昔から、りんごにはたくさんのからだに良い栄養が入っていることを知っていたのですね。

■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
コープみらい

「ともに」の力で、笑顔の明日を

	月	火	水	木	金
1週				1 プリッツ旨サラダ 乳 小 co-op 黒棒 卵 小 co-op チョコッとウエハース(Caたっぷり) 乳 小	2 ミニアスパラガスビスケット5バック 小 ばかうけ青のりファミリーサイズ 小 co-op ココナッツクッキー 卵 乳 小
2週	5 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 ペコちゃんミルクードーナツクッキー 卵 乳 小 co-op 果汁50%ミニパウチゼリー	6 たべっ子どうぶつビスケットバター味5連 乳 小 co-op 海老の華 え エリーゼ ファミリーサイズ 卵 乳 小	7 スコーンやみつきバーベキュー 4連 乳 小 co-op 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド 乳 小 co-op るんるんスティックゼリー	8 五穀のビスケット 乳 小 ソフトサラダ あべっ子ラムネ	9 パリパリバー 乳 ベジたべる あっさりサラダ味ミニ4連 小 白い風船コクうまミルククリーム 乳
3週	12	13 co-op 乳酸ドリンク 乳 トマトプリッツ 乳 小 co-op 全粒粉入りあまずっぱいいちごミルクサンド 乳 小	14 ベビースター焼そば丸ソース味 乳 小 え カントリーマアム(バナラ&ココア) 卵 乳 小 ぷるりんゼリー グレープ	15 かっぱえびせんミニ4連 小 え チョイス 卵 乳 小 co-op 果汁50%ミニパウチゼリー	16 たべっ子どうぶつビスケットバター味5連 乳 小 ぼたぼた焼 小 co-op ミルクケーキ 乳
4週	19 co-op モーニングクロワッサン 卵 乳 小 瀬戸しお えび塩味 小 え ぷるりんゼリー ピーチ	20 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 ハーベスト バタートースト 乳 小 あべっ子ラムネ	21 おいしく果実巨峰(アイスバー) 乳 ポテト丸 うすしお味4連 卵 小 co-op チョコッとウエハース(Caたっぷり) 乳 小	22 カステラドーナツ 卵 乳 小 ばかうけごま揚げファミリーサイズ 小 ペコちゃんミルクパイ 乳 小	23 プリッツ旨サラダ 乳 小 カントリーマアム(バナラ&ココア) 卵 乳 小 co-op 北海道産小豆のひとくち塩ようかん
5週	26 ベビースターラーメン丸チキン味 小 果汁グミスマートバックぶどう きなこ餅 小	27 ミニアスパラガスビスケット5バック 小 co-op 焼おにぎり 香ばし醤油 小 えびちび 小 え	28 五穀のビスケット 乳 小 ソフトサラダ co-op 果汁50%ミニパウチゼリー	29 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 アップル	30 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 ハロウィンマシュマロオバケ

特定原材料8品目を表示：卵 卵 乳 乳 小 小麦 そ 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

毎日鉄分 パインミックス

森永 ミルクキャラメル
パウム
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 ちゃ
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

[illegible]

商品温度帯: **常** 常温 **冷** 冷蔵 **凍** 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、アレルギー情報などでは献立表示作成時点の情報が、お届けする商品の内容とは異なる場合があります。

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、商品パッケージに有關の義務表示を案内しています。特定原材料に準ずる(准拠)品目は、メーカーが情報提供のあった範囲で案内していません。製造工程上の微量混入(コンタミネーション)は含まれていません。