



早川先生からの

ワンポイントアドバイス

年越しそばは食べていますか？

今年も残り1カ月。31日の大みそかは夜更かしをして、家族でテレビを見たり、年越しそばを食べたりする人も多いことでしょう。年越しそばには、1年の苦労を捨てて、新しい年への健康や幸せを願うなどの意味があるそうです。みんなで1年を振り返りながら食べるのも楽しそうですね。

■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
1週	1 ポテト丸うすしお味 卵 小 co-op 応援食 発酵バタークッキー 卵 乳 小 ぶるりんゼリー グレープ	2 ひとくちお野菜ベ이스ターラーメン丸うましお味 乳 小 co-op ぴよっちサブレ 卵 乳 小 あべっ子ラムネ ミックス	3 スティックポテトのり塩 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 巨峰の味	4 しみチョココーン全粒粉スティック 乳 小 ぼたぼた焼 小 co-op るんるんスティックゼリー	5 co-op プリン 卵 乳 かつぱえびせんミニ4連 小 え co-op チョコつとウエハース(Caたっぷり) 乳 小
2週	8 たべっ子どうぶつビスケットバター味5連 乳 小 ホームパイ 乳 小 きなこ餅 小	9 ホームランバー パニラ&チョコ 乳 プリッツ旨サラダ 乳 小 ラスティータ シュガーバター味 乳 小	10 co-op モーニングクロワッサン 卵 乳 小 co-op ぼりぼり小魚 小 co-op 果汁50%ミニパウチゼリー	11 ミニアスパラガスビスケット5パック 小 歌舞伎揚 瑞夢えび味 小 え ぶるりんゼリー ピーチ	12 こつぶポテコ4連包 うましお味 co-op 黒棒 卵 小 星たべよ 3種アソート 乳 小
3週	15 しみチョココーン全粒粉スティック 乳 小 co-op 焼おにぎり 小 えびちび 小 え	16 カステラドーナツ 卵 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 アップル	17 ポテト丸 うすしお味4連 卵 小 ハーベスト香ばしセサミ 乳 小 ぱりんこ 小	18 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 co-op わいわいスティックゼリー	19 co-op 乳酸ドリンク 乳 トマトプリッツ 乳 小 co-op 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド 乳 小
4週	22 ぶち歌舞伎揚 小 co-op ココナッツクッキー 卵 乳 小 ぶるりんゼリー ピーチ	23 こつぶポテコ4連包 うましお味 ファミリーサイズソルティバター 卵 乳 小 ホームパイ 乳 小	24 マリービスケットサンドアイス 卵 乳 小 ポケモン小さな星たべよ(しお味) 小 co-op ミルクケーキ 乳	25 プリッツ旨サラダ 乳 小 co-op 黒棒 卵 小 ばかうけごま揚ファミリーサイズ 小	26 ベビースター焼そば丸ソース味 乳 小 え 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

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 信州産くだもの100%ミックスジュース

co-op 朝の応援食 ココア 焼きドーナツ(Ca)

co-op チョコつとウエハース(Caたっぷり)

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

麦茶

がつきます

習志野市放課後児童会

12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	えび	くるみ	あわび	いか	いくら	キウイ	オレンジ	牛肉	さば	さけ	大豆	豚肉	鶏肉	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料名
1月	おやつカンパニー	ポテト丸うすしお味	常	97kcal																												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・豚肉・豚肉を含む)		
		東ハト	 応援食 発酵バタークッキー	常	47kcal																												小麦粉(小麦(国産))、マーガリン、砂糖、脱脂大豆粉、ショートニング、大豆バフ、発酵バター、牛乳、小麦たん白、食塩、卵黄粉末、植物油/卵殻未焼成カルシウム、香料、着色料(カロチン)	
		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	
	2月	おやつカンパニー	ひとくち野菜ベビースターラーメン丸うましお味	常	108kcal																												小麦粉(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、コービー粉末/膨張剤、着色料(カラメル)、香料、乳化剤(大豆由来)	
1週	東ハト	 ぴよっちサブレ	常	45kcal																													小麦粉(小麦(国産))、マーガリン、砂糖、バター(乳成分を含む)、ショートニング、鶏卵、食塩	
		安部製菓	あべっ子ラムネ ミックス	常	15kcal																												ぶどう糖(国内製造)、コーンスターチ、でん粉分解物、酸味料、香料、着色料(アントシアニン、アナトー)	
		湖池屋	スティックポテのり塩	常	65kcal																												馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等)	
	3月	宝製菓	 全粒粉入りほろにがミルクコーヒースンド	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、コービー粉末/膨張剤、着色料(カラメル)、香料、乳化剤(大豆由来)	
2週	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	
		ギンビス	しみチョコ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、カカオマス、全粉乳、ココアパウダー)(国内製造)、コーングリッツ、小麦全粒粉、砂糖、ココアパウダー、食塩/乳化剤、炭酸Ca、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	
		亀田製菓	ぼたぼた焼	常	51kcal																												うるち米(米国産、国産)、砂糖、でん粉、植物油、しょうゆ、食塩、しょうゆ加工品、酵母エキスパウダー/加工でん粉、植物油レシチン、着色料(カラメル、パプリカ色素)、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆を含む)	
	4月	日幸製菓	 るるんスティックゼリー	常	18kcal																												【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮りんご果汁、濃縮いちご果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC)【グレープ味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮グレープ果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC)【いちご味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、濃縮いちご果汁、濃縮いちご果汁、寒天/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、糖粉(加工デンプン)	
5月	椿名酪連	 プリン		75kcal																												生乳(国産)、果糖ぶどう糖液糖、カラメルソース、マーガリン(大豆を含む)、クリーム、でん粉、脱脂粉乳、卵黄(卵を含む)、砂糖、ゼラチン、食塩/グル化剤(寒天、ゼラチン、増粘多糖類)、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、香料、着色料(カロチン)		
2週	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(甘菊)	
		中新製菓	 チョコっとウエハース(C a たっぷり)	常	26kcal																												小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、ココアパウダー、ぶどう糖、でん粉、乳糖を主要原料とする食品、植物油/貝殻未焼成カルシウム、加工でん粉、炭酸Ca、乳化剤(大豆由来)、膨張剤、着色料(カラメル)、香料	
		ギンビス	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、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/膨張剤、炭酸Ca、着色料(カロチノイド)、香料	
	8月	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	
3週	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/植物油レシチン、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、(一部に小麦・大豆を含む)	
		9月	メイトー	ホームランバー パニラ&チョコ		60kcal																												＜パニラ＞砂糖(国内製造)、水あめ、脱脂粉乳、バター、植物油、デキストリン、食塩/安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、カロチン色素＜チョコ＞砂糖(国内製造)、脱脂粉乳、植物油、バター、準チョコレート、ココアパウダー、デキストリン/乳化剤(大豆由来)、安定剤(増粘多糖類)、香料
		江崎グリコ	ブリッツ旨サラダ	常	73kcal																												小麦粉(国内製造)、植物油、ショートニング、砂糖、でん粉、乾燥ポテト、野菜ペースト、ブイヨン混合品、イースト、小麦たんばく、食塩、酒かす、コンソメシーズニング、香味油、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)	
	火	おやつカンパニー	ラスティータ シュガーバター味	常	33kcal																												小麦粉(国内製造)、マーガリン(植物油、バター、その他)、グラニュー糖、植物油、小麦全粒粉、食塩、イースト、バター、粉末麦芽/乳化剤、香料、イーストフード、酸化防止剤(ビタミンE)、ビタミンC、着色料(カロチン)、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	
10月	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、パネトーヌ種、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、大麦麦芽エキス、酵母/乳化剤、香料、着色料(カロチン)	
2週	セトウィーン	 ぼりぼり小魚	常	17kcal																													煮干し(かたくちいわし(国産)、食塩)、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、米発酵調味液、ごま	
		ユースペーカリ	 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	
		11月	ギンビス	ミニアスパラガスビスケット5パック	常	70kcal																												小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、ショートニング、ごま、ぶどう糖、転化糖蜜、食塩、食物繊維、イースト/膨張剤、炭酸Ca、(一部に小麦・ごまを含む)
	木	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)、甘えび、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)、ペニコワシ色素、カラメル色素	
3週	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/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にもちを含む)	
		12月	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/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)
		金	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
	4週	栗山米菓	星たべよ 3種アソート	常	34kcal																													白(うるち米(米国産、国産))、植物油、砂糖、でん粉、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、食塩、フラクトオリゴ糖/加工でん粉、しお糖、粉末(うるち米(米国産、国産))、植物油、でん粉、食塩、砂糖、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、たんばく質濃縮ホエイパウダー、オニオンパウダー、カカオマスパウダー、濃縮いちご果汁、濃縮いちご

商品温度帯: **常** 常温 **冷** 冷蔵 **凍** 冷凍

※カロリは平均値で表示されてる商品もあります。商品カテゴリー、アレルギー、成分表示、原材料に関する情報は、各商品のページに記載されています。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。特定原材料に準ずる(準要)品目は、メーカーから情報提供が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。