

# おやつ カレンダー

2026

# 4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

### おいしい春野菜を味わいましょう

春に旬を迎える春野菜には、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、たけのこ、アスパラガス、さやえんどう、菜の花などたくさんあります。甘さや香りがあり、やわらかく、玉ねぎやキャベツのように生がおいしい野菜もあります。栄養も多くておいしいので、たくさん食べたいですね。

#### ■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担当。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
1週			1 ミニムーンライト 大袋 卵 乳 小 ソフトサラダ ぶるりんゼリー ピーチ	2 CO-OP 厚切りバナナバウム 卵 乳 小 CO-OP こだわりの海苔巻お かき(有明産海苔使用) 小 白い風船コクうまミルク クリーム 乳	3 CO-OP プリン 卵 乳 ポテト丸 うすしお味4 連 卵 小 ホームパイ 乳 小
2週	6 かにビス 小 CO-OP 焼おにぎり 香ばし 醤油 小 CO-OP ぼりぼり小魚 小	7 かつばえびせんミニ4連 小 え チョイス 卵 乳 小 ぶるりんゼリー グレー プ	8 ミニアスパラガスビスケ ット5パック 小 岩塚の黒豆せんべい エリーゼ ファミリーサ イズ 卵 乳 小	9 こつぶポテコ4連包 う ましお味 ハーベスト香ばしセサミ 乳 小 瀬戸しお えび塩味 小 え	10 トマトブリッツ 乳 小 ロアンヌバニラ 卵 乳 小 ぶるりんゼリー アップ ル
3週	13 ポテト丸 うすしお味4 連 卵 小 マリービスケット 乳 小 CO-OP 果汁50%ミニパウ チゼリー	14 CO-OP 乳酸ドリンク 乳 ぶち歌舞伎揚 小 白い風船コクうまミルク クリーム 乳	15 ひとつちお野菜ベ이스タ ーラーメン丸うましお味 乳 小 ホームパイ 乳 小 きなこ餅 小	16 たべっ子どうぶつビスケ ットバター味5連 乳 小 ばかうけ青のりファミリ ーサイズ 小 ぶるりんゼリー グレー プ	17 かにビス 小 ぼたぼた焼 小 カントリーマアム(バニ ラ&ココア) 卵 乳 小
4週	20 かつばえびせんミニ4連 小 え ブラックムーン 卵 乳 小 ぶるりんゼリー アップ ル	21 ベ이스ターラーメン丸 チキン味 小 果汁グミスマートパック ぶどう あべっ子ラムネ	22 マスクメロンアイスパー 乳 ブリッツ旨サラダ 乳 小 ハーベスト バタート スト 乳 小	23 ミニアスパラガスビスケ ット5パック 小 ソフトサラダ CO-OP チョコッとウエハー ス(Caたっぷり) 乳 小	24 毎日クロワッサン(増量) 卵 乳 小 CO-OP 海老の華 え CO-OP 果汁50%ミニパウ チゼリー
5週	27 たべっ子どうぶつビスケ ットバター味5連 乳 小 CO-OP 深谷ねぎを使った ねぎ 味噌せんべい(赤味噌使用) 小 ホームパイ 乳 小	28 CO-OP 乳酸ドリンク 乳 ポテト丸 うすしお味4 連 卵 小 カントリーマアム(バニ ラ&ココア) 卵 乳 小	29	30 ベ이스ター焼そば丸 ソース味 乳 小 え きなこ餅 小 CO-OP 巨峰の味	

特定原材料8品目を表示：卵 卵 乳 乳 小 小麦 そば 落花生 え えび 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 毎日鉄分 バインミ  
ックス

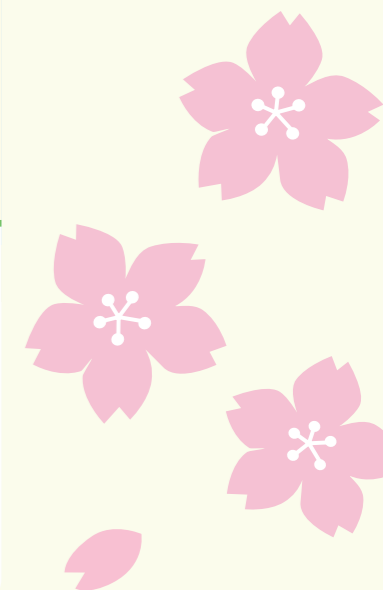
CO-OP 大山乳業の特選牛乳  
を使ったしっとりケーキ  
卵 乳 小

特別メニューの日は  
児童会職員さんに  
確認してみてくださいね!



※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



4月	メーカー名	献立	商品温度帯	カロリー	原材料名																								
					卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	いわし	いか	オレノジ	キウイ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
1週	1	森永製菓 ミニムーンライト 大袋	常	84kcal	●	●																						小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、卵黄、バターオイル、植物油、マーガリン、卵黄、食塩/セルロース、加工デンプン、乳化剤(大豆由来)、香料、膨脹剤、カラメル色素	
	水	亀田製菓 ソフトサラダ	常	68kcal																								うるち米(米産、産地)、植物油、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物油レシチン、(一部に大豆を含む)	
	木	富士正食品 ぷるりんゼリー 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、(一部にものを含む)	
2週	2	香月堂 厚切りバナナパウム	常	132kcal	●	●																						液糖(国内製造)、砂糖、小麦粉、油脂加工食品(植物油、ホエイパウダー)、マーガリン(乳成分を含む)、バナナピューレ、水あめ、ショートニング、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、食用加工油脂、でん粉/乳化剤(大豆由来)、膨脹剤、香料、セルロース、着色料(バナナトール)	
	丸彦製菓 こだわりの海苔巻おかし(有明産海苔使用)	常	15kcal																									もち米(産地)、しょうゆ(大豆を含む)、のり、砂糖、みりん、はちみつ、水あめ、発酵調味料(小麦を含む)、しいたけエキスパウダー/加工でん粉、香料抽出物	
	亀田製菓 白い風船ココラマミルククリーム	常	18kcal																									油脂加工品(国内製造)(砂糖、植物油、乳糖、全粉乳)、うるち米(産地)、でん粉、植物油、砂糖、食塩、植物性乳酸菌(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)	
3	標名酪産 プリン	冷	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(乳成分を含む)、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(カラメル)	
おやつカンパニー ポテト丸 うすしお味 4連	常	76kcal																										ポテトフレーク(インド製、アメリカ製)、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、ピーンオイル、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、増粘剤(加工デンプン)、ビタミンB1、(一部に小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)	
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)、カラメル色素	
4																													
6月	6	三立製菓 かにビス	常	65kcal																								小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、でん粉、食塩、殺菌ビフィズ菌末、パン酵母、ごま/膨脹剤、炭酸Ca	
	ニッスイ 焼おにぎり 香ばし醤油	凍	80kcal																									精白米(産地)、しょうゆ(大豆を含む)、魚介エキス、糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、かつおだし、こんぶエキス(小麦を含む)、植物油、食塩、デキストリン/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉	
	セトフイン ぼりぼり小魚	常	17kcal																									煮干し(かたくちいわし(産地)、食塩)、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、米発酵調味液、ごま	
7	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/膨脹剤、調味料(アミノ酸等)、甘味料(甘菊)	
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、チーズパウダー、たんば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)	
富士正食品 ぷるりんゼリー 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	
8	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/膨脹剤、炭酸Ca、(一部に小麦・ごまを含む)	
岩塚製菓 岩塚の黒豆せんべい	常	71kcal																										うるち米(産地)、黒大豆、植物油、食塩/調味料(アミノ酸等)、植物油レシチン、(一部に大豆を含む)	
ブルボン エリーゼ ファミリーサイズ	常	40kcal	●	●																								＜チョコ＞小麦粉(国内製造)、植物油、砂糖、カカオマス、乳糖、デキストリン、全粉乳、大豆、ぶどう糖、コーンフラワー、食用加工油脂、ココアパウダー、乾燥卵黄(卵を含む)、ホエイパウダー(乳成分を含む)、モルトエキス(小麦を含む)、ココアパウダー、食用加工油脂、乾燥卵黄(卵を含む)、ココアパウダー、ホエイパウダー(乳成分を含む)、モルトエキス(小麦を含む)、食塩、乳化剤(大豆由来)、トリハロゲン、香料、着色料(カラメル)、酸化防止剤	
9	東ハト こつぶポテコ 4連包 うましお味	常	77kcal																									乾燥ポテト(外国産)、植物油、食塩/加工油脂、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)	
東ハト ハーベスト香ばしセサミ	常	58kcal	●	●																								小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、いりごま、ショートニング、ねりごま、ココナッツ、ブドウ糖、食塩、脱脂粉乳、すりごま、チーズパウダー/膨脹剤、乳化剤、香料、(一部に乳成分・小麦・ごまを含む)	
栗山米菓 瀬戸しお えび塩味	常	27kcal																										植物油(国内製造)、米粉(うるち米(産地、米産地))、でん粉、食塩、魚介エキスパウダー(えびを含む)、砂糖、デキストリン、えび、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、ベニコウジ色素、香料(えび由来)、酸味料	
10	江崎グリコ トマトブリッツ	常	68kcal	●	●																							小麦粉(国内製造)、植物油、ショートニング、砂糖、トマトペースト、でん粉、醸造酢(トマト酢)、イースト、ペジパルペル、オニオンソース、食塩、乾燥ほうれんそう、ごししょう/加工デンプン、調味料(無塩塩等)、香料、乳化剤、酸味料、香料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)	
ブルボン ロアンヌバナナ	常	74kcal	●	●																								小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、植物油、液全卵、デキストリン、ホエイパウダー(乳成分を含む)、加糖脱脂粉乳、乳糖、食用加工油脂、全粉乳、脱脂粉乳、食塩、バナニラビーンズ/乳化剤(大豆由来)、ソルビトール、膨脹剤、香料	
富士正食品 ぷるりんゼリー 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/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む)	
11																													
3週	13	おやつカンパニー ポテト丸 うすしお味 4連	常	76kcal	●	●																							ポテトフレーク(インド製、アメリカ製)、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、ピーンオイル、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、増粘剤(加工デンプン)、ビタミンB1、(一部に小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	森永製菓 マリービスケット	常	72kcal	●	●																								小麦粉(国内製造)、砂糖、牛乳、マーガリン、ショートニング、全粉乳、バターオイル、ぶどう糖、果糖液糖、植物油、食塩、脱脂粉乳、たんばく質濃縮ホエイパウダー/膨脹剤、香料、乳化剤(大豆由来)
	エースペーカー 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
14	日清ヨーク 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	
天乃屋 ぶち歌舞伎揚	常	128kcal																										うるち米(米産、産地)、植物油、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、果糖ぶどう糖液糖、食塩、調味料(小麦を含む)/加工でん粉(小麦由来)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	
亀田製菓 白い風船ココラマミルククリーム	常	18kcal																										油脂加工品(国内製造)(砂糖、植物油、乳糖、全粉乳)、うるち米(産地)、でん粉、植物油、砂糖、食塩、植物性乳酸菌(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)	
15	おやつカンパニー ひとくちお野菜ペイスターメン丸うましお味	常	108kcal	●	●																								野菜濃縮液、植物油、うましお味パウダー、糖類(ぶどう糖、砂糖)、全粉乳、マーガリン、ショートニング、全粉乳、バターオイル、ぶどう糖、果糖液糖、植物油、食塩、脱脂粉乳、たんばく質濃縮ホエイパウダー/膨脹剤、香料、乳化剤(大豆由来)、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、増粘剤(加工デンプン)、ビタミンB1、(一部に小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
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)、カラメル色素	
岩塚製菓 きなこ餅	常	17kcal																										うるち米(産地)、植物油、きなこ、ぶどう糖、砂糖(和三盆糖5割)、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)	
16	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/膨脹剤、炭酸Ca、着色料(カロチノイド)、香料
栗山米菓 ばかうけ青のりファミリーサイズ	常	53kcal																											米粉(うるち米(産地、産地)、うるち米(米産、産地)、植物油、でん粉、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、醸造調味料、あおさ、青のり、焼のり、みりん、ペパーペースト(鷹豆、唐辛子、食塩)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)
富士正食品 ぷるりんゼリー 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	
17	三立製菓 かにビス	常	65kcal																									小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、でん粉、食塩、殺菌ビフィズ菌末、パン酵母、ごま/膨脹剤、炭酸Ca	
亀田製菓 ぼたぼた焼	常	51kcal																										うるち米(米産、産地)、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)、パブリカ色素)、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆を含む)	
不二家 カントリーマアム(バナナ&ココア)	常	48kcal	●	●																								＜バナナ＞小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、チョコレートチップ(乳成分を含む)、還元水あめ、卵、白りんご(乳成分を含む)、全卵大豆粉、脱脂粉乳、水あめ、食塩、卵黄(卵を含む)、全粉乳、乳糖を主要原料とする食品、加工デンプン、乳化剤(小麦・大豆由来)、香料(抽出物)、安定剤(加工デンプン)、カラメル色素、着色料(カラメル)、香料抽出物、安定剤(加工デンプン)、カラメル色素、脱脂粉乳(卵を含む)、ココアパウダー、ホエイパウダー(乳成分を含む)、モルトエキス(小麦を含む)、食塩、乳化剤(大豆由来)、トリハロゲン、香料、着色料(カラメル)、酸化防止剤	
18																													
4週	20	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/膨脹剤、調味料(アミノ酸等)、甘味料(甘菊)
	森永製菓 ブラックムーン	常	84kcal	●	●																								小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、バターオイル、ココアパウダー、卵黄(卵を含む)、植物油、マーガリン、食塩、卵黄加工品/香料、乳化剤(大豆由来)、膨脹剤
	富士正食品 ぷるりんゼリー 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/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む)
21	おやつカンパニー ペイスターラーメン丸チキン味	常	108kcal	●	●																								小麦粉(国内製造)、植物油、しょうゆ、砂糖、食塩、たんばく加水分解物、ミート調味料、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、卵黄エキスパウダー/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、増粘剤(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)
明治 果汁グミスマートパックぶどう	常	45kcal																											水あめ(国内製造)、砂糖、濃縮ぶどう果汁、ゼラチン、食用油脂、でん粉/酸味料、グル化剤(グクテン)、香料、光沢剤、(一部にりんご・ゼラチンを含む)
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)
22	クラシエ マスクメロンアイスバー	凍	60kcal	●																									砂糖(国内製造)、メロン果汁、果糖ぶどう糖液糖、水あめ、乳製品、植物油/安定剤(増粘多糖類)、香料、酸味料、乳化剤、着色料(紅花黄、スピリナ青、紅麹)、(一部に乳成分を含む)
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、ブイヨン配合品、イースト、小麦たんばく、食塩、酒かす、コンソメソース、植物油、ごししょう/調味料(無塩塩