

# おやつ カレンダー

2026

3月



はやかわ先生からの  
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

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てがけている。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。

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	2 ブリッツ旨サラダ 乳 小  歌舞伎揚 瑞夢えび味 小 え  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  ぶるりんゼリー ピーチ	4 カステラドーナツ 卵 乳 小  ソフトサラダ  あべっ子ラムネ	5 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	6 co-op 乳酸ドリンク 乳  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
2週	9 こつぶポテコ4連包 うましお味  ムーンライト 卵 乳 小  ぶるりんゼリー 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 パリパリバー 乳  ベジたべる あっさりサラダ味ミニ4連 小  ホームパイ 乳 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 乳 小  ぶるりんゼリー グレープ
3週	16 ミニアスパラガスビスケット5パック 小  co-op 焼おにぎり 香ばし醤油 小  co-op 海老の華 え	17 co-op 乳酸ドリンク 乳  トマトブリッツ 乳 小  ハーベスト バタートースト 乳 小	18 ベビースター焼そば丸ソース味 乳 小 え  エリーゼ ファミリーサイズ 卵 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  いわつか ぐろまめ 岩塚の黒豆せんべい  ぶるりんゼリー ピーチ	20 
4週	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  ぶるりんゼリー グレープ	24 co-op モーニングクロワッサン 卵 乳 小  きなこ餅 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>  かっぱえびせんミニ4連 小 え  co-op 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド 乳 小	26 ブリッツ旨サラダ 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	27 たべっ子どうぶつビスケットバター味5連 乳 小  ばかうけ青のりファミリーサイズ 小  ぶるりんゼリー アップル
5週	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

co-op もものミックスネクタ  
ー(国産もも果汁使用)

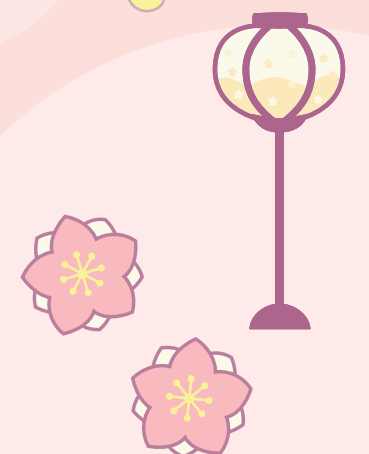
桜餅(こしあん)

とくべつ  
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

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	くるみ	あわび	いか	いくら	オレインジ	キウイ	牛肉	さば	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まっただけ	やまいも	もも	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	
	2月	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)		
1週	2月	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、調味料(大豆を含む)、食塩/ソルビトール、調味料(アミノ/酸等)、ベニコウジ色素、カラメル色素		
		日本製乳	●●● ミルクケーキ	常	23kcal		●																									乳製品(国内製造)/酸防止剤(ビタミンE)		
	3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、酸防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、調味料(アミノ/酸等)、香料、糖料(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)		
	火	イトウ製菓	●●● ココナッツクッキー	常	55kcal	●	●	●													●											砂糖(国内製造)、小麦粉(国内製造)、ココナッツ、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/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にものを含む)	
	4月	菓道	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、大豆粉、粉末油脂、脱脂粉乳、食塩、大豆たん白、植物油、ショートニング、砂糖、粉天蓼、果糖ぶどう糖液糖、乳等を主要原料とする食品、マーガリン、デキストリン、チーズパウダー、食塩/ソルビトール、膨張剤(加工でん粉、キサンタンガム)、酒糟、膨張剤、酸味料、香料、着色料(カロチン)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)	
	水	亀田製菓	ソフトサラダ	常	68kcal																	●											うるち米(米国産、国産)、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)	
		安部製菓	あべっ子ラムネ	常	15kcal																													ぶどう糖(国内製造)、コンスターチ、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)
	5月	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(甘草)
	木	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、たんばく質濃縮水イイパウダー、食塩/膨張剤、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
	6月	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
	金	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、しょうゆ、砂糖、食塩、チキンエキス、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、酵母エキスパウダー/加工デンプン、調味料(アミノ/酸等)、炭酸Ca、糖料(加工デンプン)、酸防止剤(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)	
		亀田製菓	白い風船コクラまミルククリーム	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(国産)、でん粉、植物油、砂糖、食塩、植物性乳酸菌(殺菌)/貝カシウム、乳化剤、香料、酸防止剤(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)	
	7月																																	
8月																																		
2週	9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/加工糖粉、調味料(アミノ/酸等)、酸防止剤(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、マーガリン、卵黄、食塩/乳化剤(大豆由来)、香料、膨張剤、カロテン色素	
		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/グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む)	
	10月	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	
		栗山米菓	ばかうけごま揚ファミリースイズ	常	36kcal			●																									米粉(うるち米(奥州産、国産、米国産))、植物油、うるち米(米国産、国産)、砂糖、しょう油(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)、調味料(小麦・大豆を含む)、アミノ/酸味(大豆を含む)、ペパーソース(食酢、唐辛子、食塩)/加工でん粉、調味料(アミノ/酸等)、カラメル色素、香料(ごま由来)	
	火	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(クチナシ青色系、赤キャベツ色素、クチナシ黄色系)、酸味料、香料
		森永製菓	パリパリバー	凍	92kcal		●														●												チョコレートコーティング(国内製造)、砂糖、乳製品、水あめ、植物油、デキストリン、食塩、クリーム加工品/乳化剤(大豆由来)、香料、安定剤(増粘多糖類)	
	水	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)、植物油、でん粉、ほうれんそう、貴びーマン、かぼちゃ、赤びーマンペースト、にんじん、びーマン、砂糖、かぼちゃパウダー、トマトペースト、食塩、ぶどう糖、粉末しょうゆ(大豆を含む)、デキストリン、レッドヒートパウダー、粉末、こんがエキスパウダー、マッシュルームエキスパウダー/トリアコース、調味料(アミノ/酸等)、炭酸カルシウム、酸味料、酸防止剤(ビタミンE、ビタミンC)	
		不二家	ホームパイ	常	55kcal		●	●													●												小麦粉(国内製造)、砂糖、バター、発酵種(小麦を含む)、全粉乳、食塩、脱脂粉乳、たんばく質濃縮水イイパウダー(乳成分を含む)、乳等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	
	12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、酸防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、調味料(アミノ/酸等)、香料、糖料(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)	
	木	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、寒、白りんご(乳成分を含む)、全粒大豆粉、脱脂粉乳、水あめ、食塩、卵黄(卵を含む)、全粉乳、乳等を主要原料とする食品/加工デンプン、発酵種、水あめ、カカオマス、全粒大豆粉、食塩、卵黄(卵を含む)、全粉乳、乳等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(乳由来)、安定剤(加工デンプン)、膨張剤
		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(和三盆糖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)
	13月	天乃屋	ぶち歌舞伎揚	常	128kcal			●													●													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)、果糖ぶどう糖液糖、食塩、調味料(大豆を含む)/加工でん粉(小麦由来)、調味料(アミノ/酸等)、カラメル色素
	金	宝製菓	●●● 全粒粉入りほろにがミルクコーヒーサンド	常	62kcal		●	●													●												小麦粉(小麦(国産))、糖類(糖	