子育てくらぶ にこにこ便り

おかやまコープで
もっと子育て

生活協同組合おかやまコープ

2026
秋号

「きらきらステップ」でつくるやさしいごはん

CO・OP「きらきらステップ」シリーズは、5カ月～3歳ごろの子育てを応援する商品です。月齢に応じた豊富なラインナップで、毎日のごはんづくりをサポートします。手軽に作れるレシピを紹介します。

CO・OP きらきらステップ

秋の味覚うどん

＜対象月齢の目安＞
9～11カ月頃から



このレシピに使った商品はこちら

やわらかいミニうどん 480g（80g×6）



材料

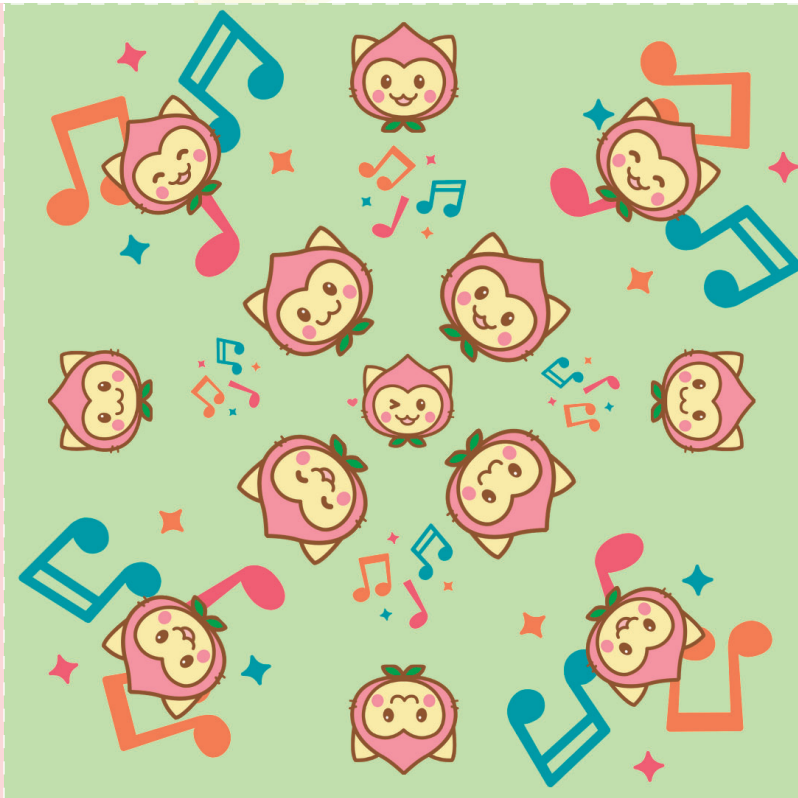
- ◎CO・OPやわらかいミニうどん……1個
- ◎鶏肉……10g
- ◎かぼちゃ……10g
- ◎さつまいも……10g
- ◎しめじ……小さじ1（2g）
- ◎白菜（葉先）……5g
- ◎にんじん……適量
- ◎だし汁……130ml
- ◎しょうゆ……少々
- ◎片栗粉……小さじ1
- ◎水（片栗粉用）……小さじ2

作り方

①うどんは表示通りに解凍し、1～2cmの長さに切る。
②さつまいもは皮をむき1cm角に切り、水につけてあく抜きをする。
③かぼちゃは種と皮を取り1cm角に切る。
④白菜と鶏肉は1cm角、しめじはみじん切りにする。
⑤にんじんは5mmの厚さに切りゆで、葉の形の型で抜く。（型がなければ5mm角に切る）
⑥鍋に②・③・④とだし汁を入れ、ふたをして弱火で加熱し、沸騰したら7分ほどやわらかくなるまで煮る。
⑦片栗粉に水を入れ、水溶き片栗粉を作る。⑥に水溶き片栗粉としょうゆを入れ、とろみをつけたら火を止めて①を入れて混ぜる。
⑧器に⑦をよそい、⑤を飾る。

切り取って折ってみてね！ももずきんにゃん折り紙





にこにこ絵本



『ねこねこねこちゃん』

でくね いく／作
福音館書店　2026.7

ねこちゃん にゃあにゃあ こんにちは。ふさふさしっぽのしろねこちゃん、おひげが立派なしろくろねこちゃん、のどを鳴らすしまねこちゃん…。思わず触ってみたくなるふわふわなねこが次々と登場します。最後には、ねこたちが集まって、みんな仲良くおともだち。「ふさふさ」「ぴーん」「のびのび」などのオノマトペが楽しい、声に出して何度も読みたい赤ちゃん絵本です。

（岡山県立図書館 児童資料班：小櫻 美樹）

宅配の「子育て向けカタログ」って知ってる？



宅配の子育て向けカタログって？

宅配で配布する「famille（ふぁみ～ゆ）」は、子育て世代の組合員さんを中心に、やさしい暮らしを応援するカタログです。

コープの離乳食・幼児食シリーズ「きらきらステップ・きらきらキッズ」商品を掲載

アレルギー特定原材料8品目（乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ）を原材料に使用している場合に「○」で表示



人気の冷凍商品やお菓子、紙おむつなども！

注文方法

- OCR注文書裏の4～6ケタ商品注文欄に注文番号を記入
- コープアプリからスマホで注文



コープアプリのダウンロードはこちらから▼

カタログが必要な方は担当者または問合せセンターにご連絡ください。コープアプリでは毎週ご注文いただけます。

問合せセンター ☎0120-662-538
受付時間／月～金曜8:30～20:00、土曜9:00～17:00

『くらしとなかま』2026年4月号より



