

Easily
Quickly
Low cost
No stress
Everyone is OK
Everything is OK

1ヶ月お試しご利用の手引き

食らぼキッズ



<http://kids.shokulab.jp>

食らぼキッズにアクセス



食らぼキッズTOP

ソフトのインストールや面倒な手間が一切必要ありません♪



新規会員登録ボタンをクリック



登録が初めての方は上のボタン

※既にグループ園でご登録がある場合には下のボタンを押します



紹介コードがある場合には入力

※初期費用が半額/無料などのキャンペーン特典が反映されます



基本的な保育園情報を入力



料金の確認画面



初期設定は必須項目以外は飛ばしてOK

※後に設定画面からご利用に必要な項目を設定可能です

お試し1ヶ月無料
START!

そのままご利用になれます♪
機能制限もありません♪

メインメニュー

データ移行はこちら

メニューのご説明は事項以降

保育園向け給食管理クラウドサービス「食らぼキッズ」



表示する期間の選択

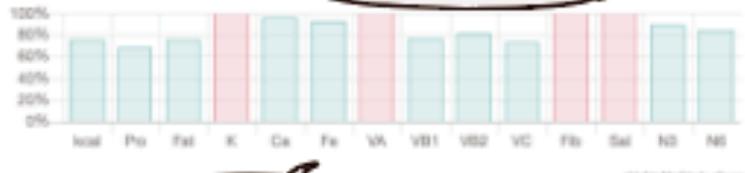
予定 :

2021/01/01

~ 2021/01/31

サンプル保育園

グラフ等表示



栄養素自動計算

3-5歳の献立を編集中（すべて）

- 設定した自動展開期に対して、[3-5歳]この献立を作成及び編集した際に自動的に展開もしくは上書きされます。
- ここで各種乳食期に○が付いたままにしていますと、離乳食を個別に作成編集している場合、3-5歳自動展開【つまり上書き】されてしまいますので、上書きされたくない期は必ずチェックを外してください。
- この献立を編集後に各種設定(自動展開期、展開率、アレルギー食材の設定等)を変更した場合には、クルクルボタンを押して、展開する際にその設定内容を参照させ反映させてください。

まずははじめに

Tutorial guide

ベースとなる献立(3-5歳)を作成した際に
自動的に展開される幼児期や個食のコントロール

展開期を変更

	3-5歳	1-2歳	バクバク期	カミカミ期	モグモグ期	ゴックン期
自動展開	-	○	-	-	-	-
自動展開(個食)	○	○	○	○	○	○

献立作

すべて 朝食 午前おやつ 昼食 午後おやつ 補食 夕食

まとめてコピー 交換 コピー 削除

月 火 水 土

食事時間の選択

献立コピペ機能

日付をクリックして
献立編集

3 献立作成 4 献立作成 5 献立作成 6 献立作成

0kcal / 塩分 : 0g 482kcal / 塩分 : 5.37g 747kcal / 塩分 : 4.54g 747kcal / 塩分 : 4.54g

おかかおにぎり
お茶
きのこ入りチキンライス
コロコロサラダ
かぼちゃのスキムスープ
りんご

ひじきおにぎり
お茶
カブのポタージュ
ナポリタン
おからボール
かぼちゃクッキー
牛乳

ひじきおにぎり
お茶
ナポリタン
おからボール
カブのポタージュ
かぼちゃクッキー
牛乳

10 献立作成 11 献立作成 12 献立作成 13 献立作成

0kcal / 塩分 : 0g 482kcal / 塩分 : 5.37g 747kcal / 塩分 : 4.54g 747kcal / 塩分 : 4.54g

おかかおにぎり
お茶
コロコロサラダ
きのこ入りチキンライス
かぼちゃのスキムスープ

ひじきおにぎり
お茶
ナポリタン
おからボール
カブのポタージュ
ナポリタン

ひじきおにぎり
お茶
ナポリタン
おからボール
カブのポタージュ
ナポリタン

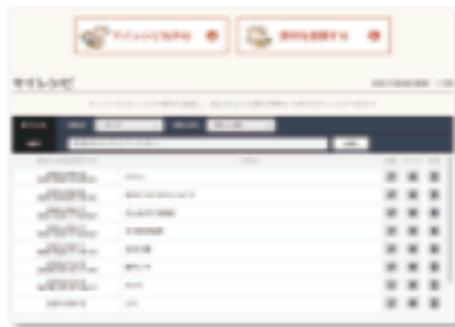
かじきマントの屯田物
げ
おからボール
カブのポタージュ
ナポリタン

3-5歳の献立作成が
ベースとなります

1-2歳や離乳食期の
献立作成も
独立して行えます

成画面

マイレシピ



よく使う献立を登録しておけば、献立作成の際に一発で取り込めます。また、オリジナル食材も登録できます。

食数



食数を年齢区分や食事時間ごとに一括で設定できます。また、その日その日の総集も可能です。

発注



発注する業者を登録し、食材ごとに発注業者を設定できます。帳票から業者や日付ごとの発注書のダウンロードが可能です。

園児管理



個食設定(アレルギー管理/離乳食の個別献立)や成長記録をするために園児登録を行います。園児ごとにアレルギー食材や禁忌食の登録を行うと、献立作成の際に食材に対する自動削除/アラート機能が働きます。

原価計算



食材ごとの単位量と単価の設定を行うことにより、主食と副食に分けた原価計算が自動的に計算されます。詳細は帳票からダウンロードできます。

帳票



ご家庭にお配りする献立表、内部で使う調理指示書、発注書や原価計算、また監査用の栄養管理報告書、食品構成表や内容検討表、成長曲線など、必要なもの全てが自動出力されダウンロードできます。

設定

アレルギー情報

---アレルギー食材の登録---



義務7+推奨21計28品目のアレルギー品目に対して、日本食品標準成分表の食材が全て紐付けされています。オリジナル食材の追加、または独自品目の追加等を行うなど、編集は自由に行えます。

離乳食

---離乳食以外の一部の設定を含む---



最大5期までの離乳食期名を設定します。また、作成したベース献立となる3-5歳の献立を、それ以外の期にどこまで自動展開するのかの設定を行います。その間に属する個食への自動展開もここで設定します。

給与栄養目標量

---給与栄養目標量まわりの設定---



午前おやつ、昼食など、園で主要提供するものの選択や栄養素比率の設定を行います。また、それぞれの幼児期(3-5歳/1-2歳/各離乳食期/断乳)の可食部展開率や、PFC比率の設定を行います。

発注先

---発注書を使う場合---



発注書をご利用になる場合に、各発注業者の登録を行います。また原価計算機能をご利用になる場合には、システムの仕様上、少なくとも1つ以上の発注業者のご登録が必要となります。

- サンプルレシピから自動生成
- 過去の献立実績から自動生成 (※1)
- 3クリックで1ヶ月分の献立作成
- 納得する栄養量を満たすように自動計算

(※1)今後の実装予定となります



献立作成画面にて、「AI献立作成」ボタンを押します

The screenshot shows the Baby Care System software interface. At the top, there's a date range selector from '2022/02/01' to '2022/02/28'. Below it, a chart displays nutritional values for various nutrients (Protein, Carbohydrates, Lipids, etc.) across different food categories (Food A, Food B, etc.). A large oval highlights the '作成する期間の選択' (Selection of creation period) button.

On the right, a table lists age groups (3-5歳, 1-2歳) and meal types (パラバケ類, 学童, カミカミ類, モグモグ類, ゴックン類). A second oval highlights the '作成したい幼児期の選択' (Selection of the desired preschool age) button. A note below the table specifies: '※NG期の選択や園食選択したい場合はアレルギー登録してください。※個別の園食とアレルギーを設定した場合は、園食はアレルギーになります'.

In the center, a section titled '3-5歳の献立を編集中 (すべて)' (Editing meal plan for 3-5 year olds (all)) contains a list of instructions:

- 左右は予定献立の編集画面ですが、画面左上部で「実施」の切替ができる、実施の編集画面にて、予定献立を読み込む事ができます。
- 献立を作成及び変更を行うと、下表の自動展開欄に○表示されている「開」や「強度」へ、可食部展開率に従って自動的に展開もしくは上書きされます。ベースとなる献立を自動展開した後に、それぞれの朝や昼食で個別に編集が可能です。
- 新たに献立を作成や編集したタイミングで、各種設定(自動展開率や展開率、個別園児登録、アレルギー食材等)を参照し、その設定に基づいて自動展開されます。従って、献立編集後に各種設定を変更した場合には、その変更された各種設定内容は、すでに作成した献立には影響を与えません。直前の設定内容に基づき、改めて献立を自動展開したい場合には、日付ごとのタブタブか、カレンダー画面下部にある[カレンダー画面全ての献立を展開します]を押して下さい。

Below this, a table shows meal planning settings for different age groups and meal types. A button labeled '展開率を変更' (Change expansion rate) is visible. A pink hand icon points to the '1 献立作成' (Meal plan creation) button in the meal calendar at the bottom.



時間帯と取込率を指定し、取り込みます

口ボ探査圖

予定 2022/02/01 ~ 2022/02/28

食事名	部位	量目
スープ	下腹部	パッケージ
野菜	下腹部	マイクロ波

3-5歳の献立を編集中（すべて）

・現在は予定献立の編集画面ですが、画面左上部で「実績」・本献立作成及び変更を行なうと、下段の自動選択欄に、後に、それぞれの曜や部位で編集の履歴が可能です。
・新たに献立を作成や編集したタイミングで、各種設定（部位を変更した場合には、その変更された各種設定内容は再登録）、カレンダー画面下部にある「カレンダー」機能を

AI献立作成

食事時間別確約	<input checked="" type="checkbox"/> 午前おやつ <input checked="" type="checkbox"/> 晩食 <input checked="" type="checkbox"/> 午後おやつ
食材料取込率	100 % <input type="button" value="×"/>
レシピ種類	<input checked="" type="radio"/> 1歳以上用 <input checked="" type="radio"/> 胸乳食(準備中)
作成期間	2022/02/01 ~ 2022/02/28
幼児期区分	3-5歳

取り込み

※以上児(3-5歳)の分量を100%としています。

※取込むボタンを押しても、確認画面になるのでまだ決定ではありません。

※既存の献立がある場合は上書きされますので、まだ献立作成されていない場合はご使用ください。

エネルギー	カロリー	糖質	脂質	タンパク質
5 kcal	5 Kcal / 種分	0g	0g	0g

エネルギー	カロリー	糖質	脂質	タンパク質
5 kcal	5 Kcal / 種分	0g	0g	0g



他候補を押すと献立内容が次々に入れ替わります
登録を押すと確定され、これで完了です

11	12	13	14	15	16	17
	521kcal / 塩分 : 2.37g	540kcal / 塩分 : 4.63g	534kcal / 塩分 : 1.94g	529kcal / 塩分 : 3.5g	500kcal / 塩分 : 1.35g	0kcal / 塩分 : 0g
	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■桃 ■卵子丼 ■ほうれん草と人参の白和え ■だいこんと油揚げのみそ汁 ■お茶 ■ミルクもち 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■みかん ■和風スパゲティー ■ブロッコリーとコーンのソテー — ■イタリアンスープ ■お茶 ■アンパンマンのソフトせんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■キウイ ■わかめごはん ■わづくねあんかけ ■きんぴらごぼう ■青菜のすまし汁 ■ヤクルト ■つぶつぶオレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■りんご ■コーンパン ■サーモン豆乳シチュー ■グリーンサラダ ■お茶 ■おからボール 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■りんご ■チキンライス ■小松菜と切り干し大根のごまあえ ■コーンスープ ■ヤクルト ■小魚せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■キウイ ■ごはん ■サバのみそ焼き ■高野豆腐の卵とじ ■なめこ汁 ■牛乳 ■チーズ
18	19	20	21	22	23	24
	532kcal / 塩分 : 1.49g	521kcal / 塩分 : 4.07g	528kcal / 塩分 : 2.59g	495kcal / 塩分 : 2.26g	543kcal / 塩分 : 2g	0kcal / 塩分 : 0g
	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■オレンジ ■にんじんごはん ■しいたけのマヨネーズ漬き ■ひじきの炒り煮 ■豚汁 ■お茶 ■ごまクラッカー 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■バイン缶 ■炊込みビラフ ■かじきのバター醤油焼き ■ほうれん草とえのきのあひたし ■ごらんもやしのみそ汁 ■牛乳 ■さまいりこ 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■みかん ■ポークハヤシライス ■ボテサラダ ■ほうれん草の野菜スープ ■お茶 ■たまごパーコ 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■いちご ■ごはん ■鶏肉の照り焼き ■いんげんと大根のマヨ和え ■かぼちゃといんげんの味噌汁 ■牛乳 ■ピザトースト 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■りんご ■ごはん ■金目鯛の煮つけ ■ひじきの炒り煮 ■なめこ汁 ■お茶 ■もちもちパン 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■りんご ■焼うどん ■椎葉と車輪の煮物 ■かき玉汁 ■牛乳 ■バナナブラウニー
25	26	27	28	29	30	31
	565kcal / 塩分 : 3.03g	509kcal / 塩分 : 2.75g	493kcal / 塩分 : 8.31g	510kcal / 塩分 : 7.67g	528kcal / 塩分 : 2.38g	0kcal / 塩分 : 0g
	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■桃 ■ボタミートグラタン ■ローストチキン ■カラフルサラダ ■イタリアンスープ ■お茶 ■ママレードジャムケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■バイン缶 ■ピーリンバ ■ほうれん草ともやしナムル ■味噌汁（じゃがいも、玉ねぎ、わかめ） ■お茶 ■レンコンチップス 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■オレンジ ■葉ごはん ■かぼちゃのカレー ■ほうれん草のソテー ■お茶 ■ボコロ 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■ブルーベリー ■ゆかりご飯 ■じゃことさつま芋のかき揚げ ■きゅうりとわかめの豚の物 ■味噌汁（じゃがいも、玉ねぎ、わかめ） ■お茶 ■かりかり煮干し 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■いちご ■肉巻きおにぎり ■ツナ入り厚焼き卵 ■白菜としめじの豆乳スープ ■牛乳 ■さまいりこ 	<ul style="list-style-type: none"> ■牛乳 ■バナナ ■わかめごはん ■鶏の照焼 ■トマトときゅうりのゴマ和え ■中華スープ ■牛乳 ■チーズ

戻る 登録 終了

サンプルレシピ

「サンプルレシピ」

※3-5歳の献立を編集中

2021/05/20 朝食 主食

検索結果: 529件

カテゴリ	料理名	Kcal	レシピ	掲載	登録日	チェック
-	おにぎり	50	手抓めし・玄米 (3日) ごはん・【手抓めし】・穀質米・うるお米 (1日) / <調味料類>・だし (3) うるおだし・醤油 (1日) / 食鳥肉・もも・皮 (9月・生) (1日) / さば (9月) 骨 (2日) / 油揚げ・生 (1日) / 生のきなづ・生 (1日) / にんじん・青 ねのり・生 (1日) / <調味料類>・(しょうゆ)・(いいくちゅうゆ) (1) / ありん・赤みつ (1) / ごま・卵 (1)	サンプル	2021/03/16	<input type="checkbox"/>
-	かしわめし	294	ごはん・鮭・生 (1日) / とまねぎ・りんご・生 (1日) / ごはん・鮭・生 (1) / ごはん・黒色粉末 (1日) / のぼり・鮭・(1) / ささ身 (1) / か づき・昆布だし (1) (2)	サンプル	2020/08/05	<input type="checkbox"/>
-	ごぼうのさまみそ汁	38	ごぼう・鮭・生 (1日) / とまねぎ・りんご・生 (1日) / ごはん・鮭・生 (1) / ごはん・黒色粉末 (1日) / のぼり・鮭・(1) / ささ身 (1) / か づき・昆布だし (1) (2)	サンプル	2020/07/18	<input type="checkbox"/>
主食	旨のこ入りチキンライス	135	ごはん・【手抓めし】・穀質米・うるお米 (4日) / 食鳥肉・もも・皮 (9月 生) (2日) / たまねぎ・りんご・生 (1日) / にんじん・鮭・油揚げ・生 (1日) / (ためご飯)・(1) / だし (1日) / 調味料類 (1) / 鮭 (2) / 国産ブイヨン (2) (3) / チェック・黒身・鮭 (1) / <調味料類> (トマト加工油類)・トマトケチャップ (1) (1)	サンプル	2019/06/10	<input type="checkbox"/>
主食	じゃこおにぎり	147	手抓めし・穀質米・うるお米 (3日) / しらす (1) / 調味料品 (1) / ごはん (1) / ごま・ぶり (1) / <調味料類>・(しょうゆ類)・(いいくちゅ うゆ)・(1) / 食鹽 (1) (1)	サンプル	2018/09/07	<input type="checkbox"/>
主食	すき焼き風煮	477	乳用飼育牛牛・かたロース・豚巻つき・生 (4日) / とまねぎ・りんご・生 (1日) / ほくさい・豚絞肉・生 (1日) / えのきかけ・生 (1日) / にんじ ん・鮭・油揚げ・生 (2日) / しゃぶしゃぶ・鮭・生 (1日) / ねぎ・豆苗 (1日) / <調味料類>・(しょうゆ類)・(いいくちゅうゆ)・(1) / (砂糖類)・卵類・上白糖 (1) / 水 (1) (2)	サンプル	2019/06/19	<input type="checkbox"/>

戻る 発見

レシピをクリックすると、栄養素や作り方など詳細が確認できます

献立作成画面から検索をかけて、一発で献立に取り込めます

幼児食、離乳食共に揃えております。日進月歩でドンドン増やしていきます

サンプルレシピ／サンプル

にんじんごはん



材料	数量
水餃面皮	4張
水餃肉	475g
水餃	87g
洋蔥(小)	半個
鹽	4.8g
雞精	2.3g
味醂	2g
水餃油	8.7g

内服量	175 kcal	タブレット	3.2 g
服用	0.3 g	タブレット	8 mg
カルシウム	6 mg	錠剤	0.4 mg
ビタミンD	20 µg	ビタミンD3	0 mg
ビタミンB群	0 mg	ビタミンC	0.2 mg
複合維生素	0.3 g	錠剤	0.3 g
ME	0 g	NB	0.1 g

手筋1: 以心に心は出来て下さい。手筋で五指を握っておおきな心筋を行いましょう。

手筋2: 頭筋の前筋、以心に心、じょうず、頭筋を入り、手筋筋の四筋目に当たる手筋を行いましょう。

手筋3: 二段三筋、二筋筋を行いましょう。



ひよこ豆入り野菜カレー



材料	量
ごぼう [ごぼう] 緑色の、うなぎ味	100g
ひよこ豆 [ひよこまめ] 豆類 四	20g
なまねぎ [なまねぎ] てん菜 天	50g
トマト 蕃茄 生	30g
にんじん 萝卜 炙せき 生	20g
（しらし醤） [（しらし醬）] おなじみの、生	15g
黒ごーヤン 酸辣 味	10g
しょうゆ 醤油 味	1g
にんにく うり薑 生	1g
調味料	1g
ガリ一粒	1g
<調味料裏> [（しょうゆ裏）] こいくちしょうゆ	2g
黒胡	2g

成績	測定値	単位	基準値
高吸収率	244.0±0.0	±SDの範囲	±4.0
濃度	7.7±0.0	±SDの範囲	±0.05 mg
高吸収率	32.0±0.0	±SDの範囲	±1.0 mg
活性化時間	198.0±0.0	±SDの範囲	±0.2 mg
活性化時間	0.1±0.0	±SDの範囲	±0.05 mg
活性化時間	0.0±0.0	±SDの範囲	±0.0 mg
NDS	0.0±0.0	±SDの範囲	±0.0 mg

西野洋
手順1： しょでびごじゆの大きさ。大きさある直角。トマト園地にまぎで近くで見る。向日葵園地に近くで見る。
手順2： 葉に水をかけ、しょでび。伝いなく育植物。養うことで育てる。太陽を育む園地で育てる育植物。
手順3： トマト、伝いなく。しょでび。近づいて、ひよこ園を知るトマト。近づいて、しょでび。育植物園あります。
手順4： つぼみからトマトあります。

鮭のみぞれ煮



品目	数量
ベビーフード (2kg - 丈夫版) レタス味	30g
丼飯	0.8g
じゃがいもちゃん	12g
味噌	8g
切いこん 味 食べき 玉	30g
「しゃぶ日替」 肴(150g)、味	12g
味	40g
ベビーフード (1.5kg - おやじ版)	8g
みうら、春みうら	3g

測定値	測定値	単位	測定範囲
年齢	232歳	半胱氨酸	15.8μg
性別	114g	αS1-96	426mg
カルシウム	21mg	總	3.6mg
ビタミンA	95μg	ビタミンA-RET	3.2mg
ビタミンD-25(OH)	52.0ng	ビタミンD-25(OH)	4.4mg
葉酸濃度	2.0μg	葉酸	1.6μg
Hb	13g	Hb	2.8g

○ お仕事

半田屋： 僕は少し口火を切って、最後になりますが、ハーバーの装置の多くを
見てもらいたいのです。特別要件はございません。

平野屋： ブラックパウンドを勝ち、銀を手に持つ。半天で御めざます。

半田屋： 次第ばかりおもてて聞くとお察りが御座ります。山口さんは既に御身を持って
おられました。

平野屋： 聞いた。しょせうか。おひきを譲り合って。別、大損あるし。し
かしおもてます。やがておひきを譲る。

サバのかば焼き風



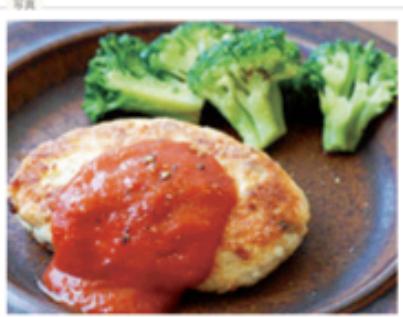
項目	説明	単価
<基礎>おにぎり 定形	おにぎり	30円
<基礎>おにぎり (1.5倍量)	おにぎり(1.5倍量)	30円
洋風おにぎり	洋風おにぎり	30円
みりん、味噌入り	みりん、味噌入り	10円
<副用>おにぎり(1.5倍量)	おにぎり(1.5倍量)	30円
ロードレバーやわん	ロードレバーやわん	30円

内包材	100枚	タバコ葉	5.0 g
紙袋	7.7g	カツラ袋	54 mg
アルミ袋	9.9g	銀袋	55 mg
ビニル袋	8.9g	ビニル袋	56 mg
ビニル袋袋	0.1mg	ビニル袋	5 mg
荷物袋	0.9g	荷物	5.8 g
袋	1.7g	袋	5.2 g

学年別	内容
小学校1年生	さんまは頭の小腹(おなか)を握り、手早く水泳(すいえい)をして間に、手書きで「最高(さいこう)」と自分の名前。
小学校2年生	「う」のまん前に横たわる船(ふな)を手書きで書ける。
小学校3年生	「フライパン(フライパン)」、「T2」の英語(えいご)を手にして書く入れ、 手書きで「ババ(ババ)」と「おじや(おじや)」が書ける。両親(りょうしん)が「いいね」と に記して、身内の名前。
小学校4年生	両手(りょうて)で、頭(かしら)の耳(みみ)を立て、両手(りょうて)でフライパンを 握(い)りながら、少し腰(こし)を揺(ゆ)らす。

サンプルレシピ／サンプル

米粉ハンバーグ



材料	
ふた ひき肉 生	40 g
たまねぎ りんご 生	20 g
調合油	1 g
上粉粉	5 g
水	3 g
食塩	0.2 g
こしょう 混合 粒	0.1 g
<調味料瓶> (トマト加工品瓶) トマトケチャップ	6 g
<調味料瓶> (ウスター ソース瓶) ウスター ソース	2 g
(砂糖瓶) 単糖 上白糖	0.5 g

栄養素			
カロリー	139kcal	タンパク質	7.7 g
脂質	7.9 g	カリウム	178 mg
カルシウム	7 mg	鉄分	0.5 mg
ビタミンA	7 µg	ビタミンB1	0.3 mg
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	2.3 mg
食物繊維	0.4 g	鉄分	0.6 g
N3	0.1 g	N6	0.9 g

作り方	
手順1：	玉ねぎはみじん切りにして、適量になるまで炒めて冷ましておく。
手順2：	ボールにひき肉と卵を入れて、軽く炒めるまでよく混ぜる。
手順3：	2に1と調味料を入れて、よく混ぜる。
手順4：	8等分にして形を整えたら、フライパンに並べて強めの中火で焼く。
手順5：	両面に焼き色が付けば水(50~60cc)を入れてフタをし、蒸し焼きにして今まで火を差し完成。

高野豆腐のスタミナ丼



材料	
にんじん 根 叶わさ 生	10 g
たまねぎ りんご 生	15 g
にんにく りんご 生	0.2 g
しょうが 備長 生	0.1 g
<調味料瓶> (しょうゆ瓶) こいくちしょうゆ	3 g
味噌 半分辛味噌	3 g
じゃがいも小豆粉	3 g
水曜めし 半つ煮味	50 g
高野豆腐 焼	15 g
ふた ひき肉 生	30 g
ごま油 数	2 g

栄養素			
カロリー	274kcal	タンパク質	15.6 g
脂質	11.9 g	カリウム	197 mg
カルシウム	133 mg	鉄分	1.9 mg
ビタミンA	72 µg	ビタミンB1	0.3 mg
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.5 g	鉄分	1 g
N3	0.4 g	N6	3.6 g

作り方	
手順1：	食材は食べやすい大きさに切ります。がんばります。
手順2：	鍋に肉ととにんにく、しょうがを入れ、炒めます。
手順3：	野菜を加えてさらに炒めます。
手順4：	水で割した高野豆腐を食べやすい大きさに切って入れて混ぜ合わせます。
手順5：	調味料で味を整えます。
手順6：	水溶き片栗粉でとろみをつけます。
手順7：	ご飯を盛り付け、沼をかけます。
手順8：	最後にゴマを振りかければ完成です。

キャベツの中華風サラダ



材料	
キャベツ	緑葉葉 生
にんじん	根 叶わさ 生
たまねぎ	りんご 生
にんにく	りんご 生
しょうが	備長 生
<調味料瓶> (しょうゆ瓶) こいくちしょうゆ	3 g
味噌 半分	3 g
じゃがいも小豆粉	3 g
水曜めし 半つ煮味	50 g
高野豆腐 焼	15 g
ふた ひき肉 生	30 g
ごま油 数	2 g

栄養素			
カロリー	33kcal	タンパク質	1.3 g
脂質	1.7 g	カリウム	103 mg
カルシウム	15 mg	鉄分	0.1 mg
ビタミンA	37 µg	ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0 mg	ビタミンC	14.2 mg
食物繊維	0.7 g	鉄分	0.4 g
N3	0 g	N6	0.5 g

作り方	
手順1：	キャベツを食べやすい大きさにちぎり粗挽みする。しなりしたら薄く水を絞っておく。
手順2：	豆苗は水気を切らせてから食べやすい大きさに切る。
手順3：	オクラは小口切りにする。
手順4：	玉ねぎを薄く切って豆苗とオクラと一緒に炒めます。
手順5：	もずくを入れてさっと加熱する。
手順6：	もずくを入れたら、調味料で味付けしたら完成。

もずくとオクラのすまし汁



材料	
おきなわもずく	葉葉 生
だいだい	[豆腐・味噌用瓶] 木綿豆腐
オクラ	葉葉 生
かつお	昆布だし
<調味料瓶> (しょうゆ瓶) こいくちしょうゆ	1 g
色成蓮藻	2 g
みりん	本みりん

栄養素			
カロリー	21 kcal	タンパク質	1.3 g
脂質	0.5 g	カリウム	105 mg
カルシウム	20 mg	鉄分	0.2 mg
ビタミンA	5 µg	ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0 mg	ビタミンC	0.6 mg
食物繊維	0.5 g	鉄分	0.3 g
N3	0 g	N6	0.2 g

作り方	
手順1：	もずくは洗いようであれば切っておく。
手順2：	豆苗は水気を切らせてから食べやすい大きさに切る。
手順3：	オクラは小口切りにする。
手順4：	玉ねぎを薄く切って豆苗とオクラと一緒に炒めます。
手順5：	もずくを入れてさっと加熱する。



スコップコロッケ



原材料		30 g
ベーコン	火	10 g
玉ねぎ	火	6 g
大根の葉	火	6 g
日本ハム	火	6 g
ごま油	火	3 g
みじん	火	1 g
味噌	火	1 g
豆乳	火	1 g
バター	火	0.5 g
醤油	火	1 g

栄養素		100kcal	タンパク質	4.3 g
カロリー		100kcal	タンパク質	4.3 g
脂質	4.1 g	カロリム	200 mg	
エネルギー	21 mg	糖質	1.2 mg	
ビタミンA	28.0 g	ビタミンE	0.2 mg	
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	12 mg	
食物繊維	0.9 g	繊維	0.2 g	
NRI	0.1 g	NRI	0.8 g	

参考情報	
手順1:	豚肉は温めやすい大きさに切ります。
手順2:	ひじきを水で洗います。
手順3:	玉ねぎを細切りにします。マッシュルームはそのままにします。
手順4:	醤油と豆乳を混ぜます。味噌を溶かします。
手順5:	豆乳を煮立てるまで弱火で煮ます。ひじきを入れます。
手順6:	豆乳が温めたら、マッシュルームを投入します。豆乳をいれます。
手順7:	よく混ぜながら火を止めておきます。
手順8:	火が止むとパン粉を撒きます。
手順9:	フライパンで油を熱してお好みの量を炒めます。

夏野菜の卵とじ



原材料		30 g
たけのこ	玉ねぎ・油揚げ・水煮玉ねぎ	10 g
にんじん	油揚げ	1 g
胡瓜		1 g
（調味料）	（レシピ参照）	20 g
なす	火	1 g
しらたけ	火	1 g
豆乳	火	1 g
卵	火	1 g
油	火	1 g
みじん	火	1 g
みじん	火	1 g

栄養素		100kcal	タンパク質	5.0 g
カロリー		100kcal	タンパク質	5.0 g
脂質	5.0 g	カロリム	150 mg	
エネルギー	44 mg	糖質	0.0 mg	
ビタミンE	10 mg	ビタミンE	0.1 mg	
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	25 mg	
食物繊維	1.2 g	繊維	0.3 g	
NRI	0.0 g	NRI	1.4 g	

参考情報	
手順1:	豆腐は水を引いて油べしやでいためます。
手順2:	なすとしらたけは水を引き、細切れにします。
手順3:	下し油熱湯まで煮しめます。
手順4:	フライパンに油を少し、野菜を炒めます。
手順5:	野菜が温めたら、豆腐を加えます。
手順6:	野菜が温めたら、卵を炒めます。

チチーズパン



原材料		20 g
チーズパン	火	2 g
チーズ	火	7 g
野菜	火	10 g
（調味料）	（チーズパン）	13 g

栄養素		100kcal	タンパク質	8.4 g
カロリー		100kcal	タンパク質	8.4 g
脂質	8.2 g	カロリム	210 mg	
エネルギー	73 mg	糖質	2.4 mg	
ビタミンE	0.0 mg	ビタミンE	0.0 mg	
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	0.2 mg	
食物繊維	0.7 g	繊維	0.7 g	
NRI	0.1 g	NRI	8.4 g	

参考情報	
手順1:	チーズパンを温めたりする必要があります。
手順2:	オーブンで焼成。火の下、火の上どちらでも可です。
手順3:	チーズパンを温めたら入力温度をかけます。
手順4:	チーズパンで焼いてください。

マカロニキン粉



原材料		100 g
マカロニ	火	50 g
小麦粉	火	4 g
塩	火	4 g
（調味料）	（マカロニ・スパゲッティ粉）	50 g

栄養素		100 kcal	タンパク質	3.8 g
カロリー		100 kcal	タンパク質	3.8 g
脂質	1.5 g	カロリム	35 mg	
エネルギー	11 mg	糖質	0 mg	
ビタミンE	0.0 g	ビタミンE	0 mg	
ビタミンB2	0.0 mg	ビタミンC	0 mg	
食物繊維	1.2 g	繊維	0 g	
NRI	0.1 g	NRI	3.8 g	

参考情報	
手順1:	マカロニを温めたりする必要があります。
手順2:	オーブンで焼成。火の下、火の上どちらでも可です。



離乳食／サンプル

三色がゆ



材料	
鶏ひき肉 生	10 g
〔砂糖醤〕半量 上白糖	3 g
<調味料類> (しょうゆ醤) こいくちしょうゆ	3 g
スイートコーン 水煮種子 生	5 g
ほうれんそう 薬 週年平均 生	5 g
水菜五分かず 緑白菜	100 g

栄養素			
カロリー	75 kcal	タンパク質	2.8 g
脂質	1.4 g	カリウム	93 mg
カルシウム	5 mg	鉄分	0.3 mg
ビタミンA	22 µg	ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	2.3 mg
食物繊維	0.4 g	塩分	0.6 g
N3	0 g	N6	0.2 g

作り方

手順1： 丼ひき肉は一度中でバラバラにし、アグを取り除いたら、少量の調味料で混ぜ付けします。

手順2： コーンは水で解凍し、粗みじん切りにします。

手順3： ほうれん草の葉先はゆでてから細かく切ります。

手順4： 器におかゆを盛り付け、①～③を飾ります。

カレイのみそ煮



材料	
<調味料類> (だし醤) かつおだし、昆布	5 g
<食塩> (かけいわ鹽) まがけい 生	15 g
味みそ 固形辛みそ	10 g
ほうれんそう 薬 週年平均 生	5 g
にんじん 根 皮むき 生	5 g

栄養素			
カロリー	35 kcal	タンパク質	4.3 g
脂質	0.8 g	カリウム	136 mg
カルシウム	19 mg	鉄分	0.5 mg
ビタミンA	54 µg	ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	2.3 mg
食物繊維	0.7 g	塩分	1.3 g
N3	0.1 g	N6	0.3 g

作り方

手順1： カレイはさっと洗って熱湯で茹でてから、骨と皮を取り除きます。

手順2： 小鍋にだし汁を入れて火にかけ、①のカレイを細かくほぐして加えてひと煮立ちさせ、調味料を加えて風味付けします。

手順3： ほうれん草とにんじんはそれぞれやわらかくゆで、細かいみじん切りにして、カレイに添えます。

肉団子のつぶし煮



材料	
<調味料類> (だし醤) かつおだし、昆布	3 g
鶏ひき肉 生	15 g
だいすき 【豆腐・油揚げ類】 木綿豆腐	10 g
じゃがいもでん粉	1.6 g
にんじん 根 皮むき 生	5 g
いんげんまめ さやいんげん 若さや 生	10 g
<調味料類> (しょうゆ醤) こいくちしょうゆ	0.3 g
じゃがいもでん粉	0.5 g
水	30 g

栄養素			
カロリー	47 kcal	タンパク質	3.5 g
脂質	2.3 g	カリウム	92 mg
カルシウム	16 mg	鉄分	0.4 mg
ビタミンA	46 µg	ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0 mg	ビタミンC	1.3 mg
食物繊維	0.3 g	塩分	0.1 g
N3	0.1 g	N6	0.5 g

作り方

手順1： にんじんとさやいんげんは下茹でしてから細かく刻みます。

手順2： ポウリュームににんじんと鶏ひき肉・木綿豆腐・片栗粉を入れて混ぜ、一口大に丸めます。

手順3： さやいんげんを加えてひと煮たもし、片栗粉を足量の水で溶いたものをまわし入れてとろみを付けます。

鶏とかぼちゃのスープ



材料	
成鶏肉 ささ身 生	10 g
西洋かぼちゃ 星美 生	10 g
にんじん 根 皮むき 生	5 g
たまねぎ りん茎 生	7 g
<調味料類> (しょうゆ醤) こいくちしょうゆ	2 g
ブロッコリー 花序 生	5 g

栄養素			
カロリー	28 kcal	タンパク質	3.3 g
脂質	0.1 g	カリウム	129 mg
カルシウム	9 mg	鉄分	0.3 mg
ビタミンA	73 µg	ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0 mg	ビタミンC	12.1 mg
食物繊維	0.9 g	塩分	0.3 g
N3	0 g	N6	0 g

作り方

手順1： 丼ささみは一度ゆでてから筋を取り、すりつぶします。ブロッコリーはゆでて物色だけを刻みます。

手順2： りんごに水を入れ、みじん切りにしたかぼちゃ・たまねぎ・にんじんを加えてやわらかく煮ます。

手順3： ②の器に①の丼ささみを加えてひと煮たらし、しょうゆで風味づけします。

手順4： 器にふせい、ブロッコリーを飾り完成。



鶏ササミと大根のスープ



写真

だいこん	根	皮なし	生	15 g
にんじん	根	皮なし	生	10 g
じゃがいも	根	皮なし	生	10 g
こいくち	もじょうゆ			15 g
にわとり	ささみ	生		20 g
かつおだし	児湯			80 g

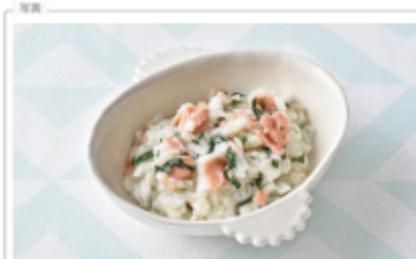
栄養素

カロリー	73 kcal	タンパク質	6.5 g
脂質	0.2 g	カリウム	228 mg
カルシウム	14 mg	鉄分	0.5 mg
ビタミンA	70 µg	ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.07 mg	ビタミンC	2.9 mg
食物繊維	0.4 g	葉酸	2.3 g
N3	0 g	N6	0.02 g

作り方

- 手順1： 大根と人参は6~8mm角に切る。
- 手順2： 鶏ササミに片栗粉をまぶし、ふんわりラップをして、途中むきを変えて電子レンジで加熱し、程熱がとれたら5mm角に切る。
- 手順3： 鍋に野菜とだし汁、醤油を加えて煮る。ササミも入れたら完成。

鮭と野菜の味噌うどん煮



写真

材料

なす	根	皮なし	生	15 g
にんじん	根	皮なし	生	10 g
じゃがいも	根	皮なし	生	10 g
こいくち	もじょうゆ			15 g
にわとり	ささみ	生		20 g
にわとり	ささみ	生		20 g
かつおだし	児湯			80 g

栄養素

カロリー	137 kcal	タンパク質	7.3 g
脂質	3.4 g	カリウム	213 mg
カルシウム	24 mg	鉄分	0.7 mg
ビタミンA	26 µg	ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.05 mg	ビタミンC	8.7 mg
食物繊維	1.6 g	葉酸	2.1 g
N3	0.48 g	N6	0.74 g

作り方

- 手順1： 平しうどんを茹でて水で洗い、短めに切ります。麺はきっと下茹でしておきます。ほうれん草は茹でてみじん切りにします。
- 手順2： キャベツと玉ねぎを粗みじん切りにし、だし汁に加えて煮らかく煮ます。
- 手順3： ②に、うどん、鮭、ほうれん草を加えて煮詰めます。
- 手順4： 調味料で風味付けして完成です。

さつまいのミルクペースト



写真

材料

さつまいの	塊	皮なし	生	25 g
調製豆乳				5 g

栄養素

カロリー	35 kcal	タンパク質	0.5 g
脂質	0.3 g	カリウム	129 mg
カルシウム	11 mg	鉄分	0.3 mg
ビタミンA	1 µg	ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.01 mg	ビタミンC	7.3 mg
食物繊維	0.6 g	葉酸	0 g
N3	0.01 g	N6	0.1 g

作り方

- 手順1： さつまいもは皮をむいて柔らかくなるまで茹でます。
- 手順2： さつまいもをすりつぶし、豆乳を加えて食べやすい具材にのばします。

カレイの野菜あんかけ



写真

材料

まぐろ	生	10 g
じゃがいも	地元	5 g
ほうれん草	葉	20 g
にんじん	根	20 g
かつおだし	児湯	5 g

栄養素

カロリー	36 kcal	タンパク質	2.6 g
脂質	0.2 g	カリウム	228 mg
カルシウム	20 mg	鉄分	0.4 mg
ビタミンA	200 µg	ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.09 mg	ビタミンC	8.3 mg
食物繊維	1.1 g	葉酸	0 g
N3	0.06 g	N6	0.03 g

作り方

- 手順1： 小鍋にだし水を沸かし、水溶き片栗粉を加えてとろみだしを作ります。
- 手順2： カレイはさっと洗って熱湯で茹でます。骨と皮を取り除いてすり身にすりつぶし、とろみだしを混ぜてなめらかにします。
- 手順3： ほうれん草と人参はそれぞれ茹でたものをすりおろし、少しだけ汁けを加えてのばします。
- 手順4： 器にカレイを盛り付け、ほうれん草と人参のペーストをかけます。



COFFEE BREAK

これまでの給食管理

PCへソフトをインストールするか、又は専用のパソコンを購入するなど初期投資として高額で、さらには保守費用も別途発生し、経営的にはどこも余裕とは言えない保育施設としては重たかったと思われます。
また、PCに依存する形態ですので、壊れたりすると献立データが飛んでしまうデメリットもありました。
そして何より、食品標準成分表(文部科学省)や食事摂取基準(厚生労働省)は定期的に更新されますが、忙しさや手間もあり、更新作業が曖昧となっている保育施設も少なくないと耳にしておりました。

生まれた経緯

弊社は、IT×ヘルスケア(健康管理)を主体事業として展開しており、元々の母体はソフトバンクグループと損保ジャパングループとの合併で出来ました(現在、資本関係はありません)。血圧計や血糖計、体組成計やウェアラブルデバイスとスマホを連動させ、人(成人)の健康管理や生活習慣病予防を目的としたサービスを展開してきました。昨今は、飲食店向けに、食ラボという栄養解析のクラウドサービスを展開しており、例え管理栄養士を雇用する金銭的な余裕がない飲食店でも、お店のメニューの栄養解析を手早く安価に出来、美味しさを追求しております。以上のものをお客様に提供することができるとのお声を頂いておりました。

そうした中、新たに我々の社員として入社してきた1人の管理栄養士が社内提案してきたことで、食らぼキッズが誕生しました。その管理栄養士の社員は、保育園と食品メーカーでの勤務経験があり、何より現場保育園での給食管理の実情や課題、そして客観性の視点を持つての提案が社内に響きました。そして我々が頑張ればその課題をクリアできると思えた事が一番の原動力です。

開発とこれまで

ITや栄養解析の部分は元々が強いので問題ありませんが、特に保育園での給食管理に対する実業務や実情をより深く把握するために、実在する保育園との共同開発が不可欠でしたので、そのように進めました。そのように進めていたとしても、サービス開始当初は、バグや不具合、不備に見舞われ、当初からご契約・お使い頂いている保育園様にはだいぶご迷惑をおかけしたのも正直なところです。

これまでの日進月歩で一通りの機能は安定していると認識してまして、今現在は、自治体様によって異なる管理項目や帳票など、つまり保育園様1園1園の、個別のご意見やご要望などに、どこまで全て対応できるか、限界無しに頑張っている次第です。

とにかく

サービスは何を言い訳しようと、「早い→手間なく」「安い」「美味しい→便利」に越したことはありません。
常に進化し続けますので、よろしくお願い申し上げます。

食らぼキッズ 運営一同