

初めての

スタートガイド



Step0. 基本画面とはじめに

保育園向け給食管理クラウドサービス「食べるぽんず」

メインメニュー選択 ※デフォルトは献立作成画面

データ移行はこちら

こんにちは, sample さん

ログアウト

カレンダー 期間指定

献立 | マイレシビ | 食数 | 発注 | 帳票 | 園児管理 | 設定 | サポート

原価計算(8版) | サンプルレシビ | 衛生管理

食ラポ保育園

予定: 2021/01/01 ~ 2021/01/31

表示 / 編集したい 幼児期選択

自動栄養計算

個別登録園児

個食設定する 園児一覧

3-5歳の献立を編集集中 (すべて)

[3-5歳] で作成した献立を 自動展開させたい幼児期

デフォルトは [バクバク期] まで○です あらかじめ変更しておきます

献立のコピーや削除

表示させたい 時間帯

献立作成 / 編集

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
7	8	9			

献立内容 (例):

- 464kcal / 塩分: 4.2g
 - 麦茶
 - 野菜入りソフトせんべい
 - 冷やし中華
 - 中華スープ
 - りんご
 - 栗芋のマヨドレサラダ
 - ドリンクヨーグルト
 - ジャムサンドクラッカー
- 714kcal / 塩分: 1.66g
 - 牛乳
 - きな粉ウエハース
 - 玄米ごはん
 - 豚肉と夏野菜の炒め物
 - ちやしの漬和え
 - 味噌汁
 - 牛乳
 - バナナケーキ
- 515kcal / 塩分: 2.41g
 - 麦茶
 - 全粒粉クラッカー
 - 玄米ごはん
 - ★チキン唐揚げ (高崎鍋)
 - キャベツの塩昆布和え
 - 味噌汁
 - 麦茶
 - 冷汁
- 872kcal / 塩分: 2.37g
 - きな粉ウエハース
 - 牛乳
 - ゆかりごはん
 - 豚肉の生煮焼き
 - きゅうりとわかめの酢の物
 - ★七夕もろみ汁
 - 牛乳
 - ★お菓さまゼリー
- 461kcal / 塩分: 2.01g
 - 麦茶
 - 野菜入りソフトせんべい
 - ナポリタン
 - 小松菜のマヨドレ和え
 - コンソメスープ
 - 麦茶
 - 五平もち
- 515kcal / 塩分: 2.41g
 - 麦茶
 - 全粒粉クラッカー
 - 玄米ごはん
 - ★チキン唐揚げ (高崎鍋)
 - キャベツの塩昆布和え
 - 味噌汁
 - 麦茶
 - 冷汁

Step 1. 献立作成 (個食設定をしない場合)

※個食とは、アレルギー献立作成や禁忌食を考慮した離乳食における「園児毎の献立作成と管理」を指します。

はじめから献立を作る場合

登録された献立を取り込む場合

3-5歳の献立を編集

すべて

献立作成

新しく料理を登録する: [新しい料理を作る](#) 料理名か食材を含んだ献立をマイレシピ/サンプルレシピより検索し、献立に登録する:

料理名検索:

料理名検索:

献立一覧

ボタンを押し
料理名(献立名)を決めます

新しい料理を作る 昼/午後おやつなど
指定する

以下の項目を入力してください

カテゴリ:

料理名:

登録

3-5歳の献立を編集

戻る

献立一覧

食材名	3-5歳用	調理方法	献立名	備考	調理	印刷
玄米						

検索

献立に入れたい食材名を入力して
検索ボタンを押します

補足として
作り方を記入すると調理指示書に反映されます



3-5歳の献立を編集集中

戻る

献立一覧

朝食 主食

食材名 数量 単位 献立名 3-5歳(g) 職員便(g) 総量(g) 備考 編集 削除

1085 水稲めし 玄米 150 g 150g/1杯

戻る 追加

候補から食材名を確定し、一人あたりの量を入力し追加ボタンを押します

- ✓ 1085 水稲めし 玄米
- 1080 こめ [水稲穀粒] 玄米
- 1090 水稲全かゆ 玄米
- 1094 水稲五分かゆ 玄米
- 1098 水稲おもゆ 玄米
- 1102 陸稲穀粒 玄米
- 1106 陸稲めし 玄米
- 1153 水稲穀粒 発芽玄米
- 1155 水稲めし 発芽玄米
- 1157 玄米粉
- 16041 玄米茶 浸出液
- 104000194 玄米ポンポー/ウイングフーズ
- 104000197 玄米ぼんせん醤油味/ウイングフーズ
- 104000432 玄米粉レーク

日本食標準成分表とオリジナル食材の候補一覧が並びます



	kcal	Pro	Fat	K	Ca	Fe	VA
期間平均 / 目標値	248 kcal / 637	4.2 g / 25.6	1.5 g / 19	143 mg / 523	11 mg / 287	0.9 mg / 2.7	0 μg / 223
VB1	VB2	VC	Fib	Sal	N3	N6	
期間平均 / 目標値	0.2 mg / 0.4	0 mg / 0.4	0 mg / 20	2.1 g / 4.4	0 g / 2.1	0 g / 0.6	0.5 g / 3.3

これまでに登録された食材に含まれる各栄養素量が自動的に計算されます

3-5歳の献立を編集

戻る

献立一覧

朝食 主食 玄米ご飯 げんまい 作り方 削除 248 kcal 献立を更新

食材名	3-5歳(g)	職員便(g)	総量(g)	備考	編集	削除
水稲めし 玄米	150	150	1500	3-5歳玄米47g 職員便103g	編集	削除

引き続き追加したい食材を追加していきます

食材が追加されました

食材は1つ1つではなく、一気に複数欄に記載して登録できます
また、料理名(献立名)ごとに食材を登録してください

検索



終了 (この繰り返しとなります)

補足

良く使うレシピは「マイレシピ」に保存しておく、
いつでも一発で献立を取り込めますので大変便利



3-5歳の献立を編集集中

すべて

献立作成

新しく料理を登録する:

料理名か食材を含んだ献立をマイレシピ/サンプルレシピより検索:

マイレシピ: 料理 食材

サンプルレシピ: 料理 食材

献立一覧

昼食	主菜	玄米ご飯	げんまい	<input type="button" value="編集"/>	<input type="button" value="削除"/>	248 kcal	<input type="button" value="マイレシピに保存"/>
----	----	------	------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------	---

ここで検索で出てきます

マイレシピに保存すると

サンプル献立のご利用

3-5歳の献立を編集集中

すべて

献立作成

新しく料理を登録する:

料理名か食材を含んだ献立をマイレシピ/サンプルレシピより検索:

マイレシピ: 料理 食材

サンプルレシピ: 料理 食材

検索ワードを入れ
検索ボタンを押します

料理の名前が含まれる食材のどちらで検索したいか選択します

「サンプルレシピ」

2021/02/01

昼食

主菜

登録したい日付等を確認・変更

料理 食材 全て

さんま

検索

検索結果: 2件

カテゴリ	料理名	kcal	レシピ	提供	登録日	チェック
主菜	さんまのごま焼き	296	<魚類>さんま 皮つき 生 (80) / <調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ (8) / みりん 本みりん (3) / ごま 乾 (5)	サンプル	2020/08/04	<input type="checkbox"/>
主菜	さんまのかば焼き風	120	<魚類>さんま 皮つき 生 (30) / <調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ (3) / (しょうゆ類) 味噌 三島糖 (3) / みりん 本みりん (1) / <調味料類> (だし類) 昆布だし、本だし (8) / じゃがいも 大芋 (3)	サンプル	2019/06/17	<input type="checkbox"/>

取り込みたいレシピに
チェックを入れ
登録ボタンを押します

レシピをクリックすると、
左のようなレシピの詳細が確認できます

3-5歳の献立を編集

昼食

献立作成

新しく料理を登録する:

料理名か食材を含んだ献立をマイレシピ/サンプルレシピより検索し、献立に登録する:

マイレシピ: 料理 食材

サンプルレシピ: 料理 食材

献立一覧

料理を献立に登録しました。

昼食	主菜	玄米ご飯	げんまい	<input type="button" value="編集"/> <input type="button" value="削除"/>	248 kcal	<input type="button" value="マイレシピに保存"/>
昼食	主菜	さんまのごま焼き	さんまのごまやき	<input type="button" value="編集"/> <input type="button" value="削除"/>	296 kcal	<input type="button" value="マイレシピに保存"/>

終了 (この繰り返しとなります)

献立作成における基本操作の説明はこれで終了です。

その他の操作方法は、それぞれのガイドブックを参考にしてください。

またご不明な点やご要望は、いつでもお問合せ窓口にご連絡ください。

