

まずは
ここから♪

献立作成

「3-5歳」の献立作成をすると、他の期に自動展開できます



	1-2歳	パクパク期	カミカミ期	モグモグ期	ゴックン期
自動展開期	○	-	-	-	-

展開期を変更

ベース献立

「3-5歳」

ベース中のベース

「1-2歳」

離乳食期

パクパク

カミカミ

モグモグ

ゴックン

献立作成

アレルギー食材フィルタ

OK/NG食材
期ごとフィルタ

OK/NG食材 個人フィルタ

個食献立

園児A

園児B

園児C

園児D

園児E

- ・ 自動展開期に合わせて自動的に展開されます。更新作業も同様です。
- ・ その期に属する個食は、献立が空の場合のみ自動的に展開されます。
- ・ 「1-2歳」「離乳食期それぞれ」「個食」もそれぞれ直接献立作成することも可能です。
- ・ 離乳食期のパクパク期（後期）の献立は、離乳食期内で別途展開が可能です。



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(β版) | サンプルレシビ | 衛生管理

予定か実施の切替ができます

予定 2021/02/01 ~ 2021/02/28

グラフ等表示



栄養素が自動計算されて表示されます

3-5歳の献立を編集集中 (すべて)

3-5歳の献立を自動展開する期が表示されています

の献立を作成及び編集した瞬間に自動的に展開もしくは上書きされます。

展開率、アレルギー食材の設定等)を変更した場合には、自動的に他展開期にその設定情報は反映されません。
設定内容を参照させ反映させてください。

	1-2歳	バクバク	カミカミ	モグモグ	ゴックン
自動展開期	☐	-	-	-	-

展開期を変更

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
日	月	火	水	木	金	土					
1	2	3	4	5	6		献立作成	献立作成	献立作成	献立作成	献立作成
840kcal / 塩分: 2.96g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g					
●さんまのごま焼き											
●玄米ご飯											

①: デフォルトで「3-5歳」(白抜き)が選択されております。「3-5歳」の献立は、指定した期に自動展開されます。

②: 作成したい期間を選択します

③: 作成したい日付の「献立作成」ボタンを押します。

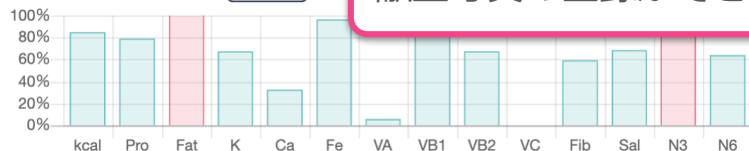
次へ

2021/02/01



献立写真

献立写真の登録ができます



その日のイベント名

本日のイベント

登録

※一度入力したイベントを消したい場合は、空白にして登録を押し直してください。

自動で献立の栄養素量が表示されます

すべて



献立作成

1

新しく料理を登録する:

新しい料理を作る +

料理名が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

マイレシピより検索

検索

サンプルレシピ:

☒料理 ☐食材

サンプルレシピより検索

検索

献立一覧

マイレシピやサンプルレシピから一気に
献立を取り込めます

昼食	主菜	玄米ご飯	げんまい
昼食	主菜	さんまのごま焼き	さんまのごまやき

編集

削除

296 kcal

マイレシピに保存

戻る

① : 「新しい料理を作る」 ボタンを押し、献立作成に進みます

次へ

×

新しい料理を作る

以下の項目を入力してください

カテゴリ:

午前おやつ

間食

料理名:

りんごの米粉ケーキ

りんごのこめこけーき

登録

本ウィンドウが現れますので、まずは料理のカテゴリと料理名を登録します
カテゴリと料理名は後に編集できます。

次へ

① : の料理名に対する**ひらがなの登録**は、お使いのPCの自動変換機能が邪魔して面倒ですが、是非行ってください。これは、作成した献立を**マイレシピ**に保存して、後から料理検索で献立を呼び出す際に、文字検索で引っ掛けるためのキーワードとなります。

P11 マイレシピの活用

[illegible]

- ①：献立の食材を入力します。各食材は、日本食品成分表に準拠した正式名称としてデータベースに登録されておりますので、その食材を呼び出すという検索作業になります（※複数段を一気に入力できます）。
- ②：検索ボタンを押します

次へ

すべて

献立一覧

「アーモンドパウダー」に該当する食材がありません。

午前おやつ ◯ その他 ◯ りんごの米粉のケーキ りんごのこめこのけーき 作り方 削除 0 kcal 献立を更新

1 食材名	重量	標準重量	2 食材名	3-5使(g)	1-2使(g)	職員使(g)	総量(g)	備考	編集	削除
7148 りんご 皮むき 生		g 200g/1個								
1157 玄米粉		g 100g/1/2カップ								
4032 だいず [豆腐・油揚げ類]		g 150g/1/2丁								
7117 ぶどう、干しぶどう		g 10g/20粒								
13003 <牛乳及び乳製品> (液状)		g 210g/1カップ								
3003 (砂糖類) 車糖 上白糖		g 15g/大さじ								

戻る 追加

※重量は半量で入力してください

①：近い食材候補が表示されます。プルダウンで選択肢が表示されるので、食材を決定します。

②：一人前の食材の分量を入力します。

※この時点ではまだ料理名と食材の結びつきはできておりません。

③：追加ボタンを押します。

次の次へ

④：食材がデータベースで見つからなかった場合

次へ

すべて

献立一覧

「アーモンドパウダー」に該当する食材がありません。

午前おやつ ほか りんごの米粉のケーキ りんごのこめこのケーキ 作り方 削除 0 kcal 献立を更新

食材名	重量	標準重量	食材名	3-5使(g)	1-2使(g)	職員使(g)	総量(g)	備考	編集	削除
7148 りんご 皮むき 生	g	200g/1個								
1157 玄米粉	g	100g/1/2カップ								
4032 だいず [豆腐・油揚げ類]	g	150g/1/2丁								
7117 ぶどう、干しぶどう	g	10g/20粒								
13003 <牛乳及び乳製品> (液状)	g	210g/1カップ								
3003 (砂糖類) 車糖 上白糖	g	15g/大さじ								

*重量は半角で入力してください

戻る 追加

それでも見つからない場合！

食材は文科省で定められた日本食品成分表の最新の食材が正式名称として登録されております。独自の食材をご利用されたい場合にはこちら。

P12 マイ食材の登録

①：見つからなかったキーワードは一旦無視し、

②：そのまま特定できた食材をベースに食材の重量を入力し、追加ボタンを押して進めて下さい。

後から、再度別のキーワードで食材を探してください。連結された単語を離したり、漢字を平仮名に変えたり等をお願いします。

Ex)アーモンドパウダー→アーモンド

胡椒→コショウ

次へ

すべて

献立一覧

午前おやつ

間食

りんごの米粉ケーキ

りんごのこめこけーき

作り方

削除

332 kcal

献立を更新

食材名

例) リンゴ

+

検索

食材名	3-5使(g)	1-2使(g)	職員使(g)	総量(g)	備考	編集	削除	表示順
りんご 皮むき 生	100	80	100	100	廃棄部位：果皮 及び果しん部	編集	削除	↓
玄米粉	45	36	45	45	焙煎あり	編集	削除	↑ ↓
だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	60	48	60	60		編集	削除	↑ ↓
ぶどう、干しぶどう	20	16	20	20	別名：レーズン	編集	削除	↑

表示順保存

※注意事項）ブラウザ操作

次へ

- ①：ここに表示されることで、料理名とレシピ（食材と重量）の紐付けができたこととなります。
- ②：追加したい食材がある場合には、入力欄にて同様な作業を行います。
- ③：もう追加する食材がなくレシピが完成したら「献立を更新」ボタンを押します。

次の次へ

下記のような献立を登録している画面等にて、ブラウザの戻る/進むボタンを押すと、画面上で入力されている食材を再度読み込むという動作であるとシステムが認識してしまう事により、食材が二重で登録されてしまうなどの状況が発生します。編集や削除によって訂正は効きますが、手間が増えてしまいますので、ブラウザのボタンは使わずに本サービス上で用意されたボタンやリンクを押してご利用ください。

屋食

主食

ポトフ風スープ

ぼとふうずーぶ

作り方

削除

62 kcal

献立を更新

食材名

例) リンゴ

+

検索

食材名	3-5使(g)	1-2使(g)	職員使(g)	総量(g)	備考	編集	削除	表示順
キャベツ 結球葉 生	40	32	40	440	別名：かんらん、たまな 産葉部：しん	編集	削除	↓
たまねぎ りん茎 生	25	20	25	275	産葉部：皮 (保護葉)、茎 葉部及び根	編集	削除	↑ ↓
にんじん 根 皮むき 生	10	8	10	110	産葉部：根 葉、葉柄基部及び皮	編集	削除	↑ ↓
く畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ	10	8	10	110	ビタミンC：添加品を含む	編集	削除	↑ ↓
固形ブイヨン	1.5	1.2	1.5	17	別名：固形コンソメ 顆粒状の製品を含む 固形だし	編集	削除	↑ ↓
こしょう 黒 粉	1	0.8	1	11	別名：ブラックペッパー	編集	削除	↑

表示順保存

戻る

食らぼキッズ
ShokuLab Kids

献立 | マイレシビ | 食数 | 発注 | 帳票 | 園児管理 | 設定

2019/05/01 献立写真 合計: 493kcal (塩分: 0.97g)

100%
50%
0%
kcal Pro Fat K Ca Fe VA VB1 VB2 VC Fib Sal N3 N6

①にdisplayされている献立の合計栄養素量が表示されます

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 + | マイレシビorサンプルレシビから料理を登録する: ☒料理 ☐食材 登録済み料理検索 検索

献立一覧

献立の料理を更新しました。

①

午前おやつ	その他	りんごの米粉のケーキ	りんごのこめこのけーき	編集	削除	431 kcal	マイレシビに保存 ②	
昼食	主食	ポトフ風スープ	Update	ぼとふふうすーぶ	編集	削除	62 kcal	マイレシビに保存

戻る

カレンダーに戻ります

①: 作成した献立が、献立一覧として表示されます

終了
繰り返しとなります

②: マイレシビに保存できます

次へ

保存したマイレシピは、いつでも検索窓から一発で取り込めます。
よく使う献立はマイレシピに登録しましょう！

3-5歳の献立を編集中

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：

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	編集	削除	248 kcal	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	編集	削除	296 kcal	マイレシピに保存

戻る



①：検索窓にキーワードを打ち、マイレシピに保存された献立や一部のサンプルレシピから、料理を検索し一気に献立の登録ができます

オリジナルの食材をマイ食材として登録する事ができます！



献立 **マイレシピ** 食数 発注 帳票 園児管理 設定 サポート
原価計算(β版) サンプルレシピ 衛生管理

マイレシピ

ご登録されたマイレシピは、その後に編集されたとしても、過去に反映させた献立データの変更はされませんので、ご安心ください。つまり、献立に取り込む時点でのマイレシピのデータが反映され、マイレシピが更新されても過去献立にはその変更が反映されません。

×

食材登録

オリジナルの食材を登録し献立を作る際に利用することができます

食材登録

食材編集

食材削除

既存の食材から情報をコピー

以下の項目を入力し、下部の登録ボタンを押すと食材が登録されます。

保育園名：食ラボ保育園

食材名：

例) 食パン 6枚切り

ふりがな：

例) しょくぱん ろくまいぎり

検索キーワード：

例) ぱん,しょくぱん,6枚切り

献立表示名：

例) 食パン

食品群：

穀類

カテゴリー：

米

単位：

例) 斤

単位重量 (g)：

例) 400



食材を登録する

現在の登録料理数：5個

を立てる際に検索にて呼び出すことができます

料理名	編集	作り方	削除
			
			
			
			
			



3-5歳の献立を編集集中

まずはじめに Tutorial guide 

1 2 3

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

日	月	火	水	木	金	土
			1 献立作成	2 献立作成	3 献立作成	4 献立作成
			865kcal / 塩分：2.06g	865kcal / 塩分：2.06g	865kcal / 塩分：2.06g	0kcal / 塩分：0g
			りんごの米粉のケーキ ポトフ風スープ ほうれん草とかぼちゃのおかか和え かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー アーモンドケーキ	りんごの米粉のケーキ ポトフ風スープ ほうれん草とかぼちゃのおかか和え かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー アーモンドケーキ	りんごの米粉のケーキ ポトフ風スープ ほうれん草とかぼちゃのおかか和え かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー アーモンドケーキ	
5	6 献立作成	7 献立作成	8 献立作成	9 献立作成	10 献立作成	11 献立作成
	865kcal / 塩分：2.06g	865kcal / 塩分：2.06g	865kcal / 塩分：2.06g	865kcal / 塩分：2.06g	865kcal / 塩分：2.06g	0kcal / 塩分：0g
	りんごの米粉のケーキ ポトフ風スープ ほうれん草とかぼちゃのおかか和え かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー アーモンドケーキ	りんごの米粉のケーキ ポトフ風スープ ほうれん草とかぼちゃのおかか和え かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー アーモンドケーキ	りんごの米粉のケーキ ポトフ風スープ ほうれん草とかぼちゃのおかか和え かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー アーモンドケーキ	りんごの米粉のケーキ ポトフ風スープ ほうれん草とかぼちゃのおかか和え かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー アーモンドケーキ	りんごの米粉のケーキ ポトフ風スープ ほうれん草とかぼちゃのおかか和え かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー アーモンドケーキ	
12	13 献立作成	14 献立作成	15 献立作成	16 献立作成	17 献立作成	18

- ①：1ヶ月丸ごと、献立のコピペができます。
- ②：献立の交換ができます。日にち単位、献立単位両方できます。
- ③：複数日連続で貼り付けができます。日にち単位、献立単位両方できます。

