



献立作成  
[3-5歳/1-2歳]

# 献立作成の基本的な流れ

サンプルレシピ



カレンダー



マイレシピ



はじめ

サンプルレシピで献立作成

or

レシピを1から打って献立作成

(この繰り返し)

マイレシピに登録



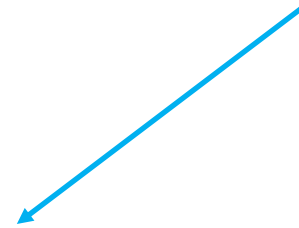
マイレシピが貯まる

その後

過去の献立を期間コピー  
(2週間など)

or

マイレシピを組合せて献立作成



事前にデータ移行を行なっている場合はプロセスを飛ばせます

# [献立] 画面表示説明

※3-5歳の編集画面がデフォルト表示されます

グループ園切り替え

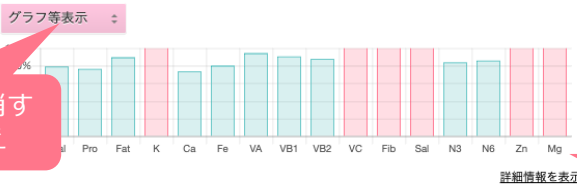
予定/実施の切替え

表示する  
カレンダーの期間

作成/編集したい  
幼児期を選択します

食らぼキッズ保育園 予定 2023/01/01 ~ 2023/01/31

3-5歳の献立を編集集中



カレンダー以外消す  
スッキリ切り替え

表示された期間に  
おける栄養量

編集したい  
個食の選択

幼児食	乳児食	職員献立編集
3-5歳	1-2歳	学童
個別登録園児	バクバク期	カミカミ期
	モグモグ期	ゴックン期

※NG期の園児で個食管理したい場合はアレルギー登録してください  
※個別の離乳食とアレルギーを設定した場合、表示はアレルギーになります

アレルギー-山田太郎 | アレルギー-佐藤様 | アレルギー-後藤咲 | アレルギー-藤門炭治郎 | アレルギー-山田一郎

設定されている  
自動展開期の表示

**ATTENTION**

・本献立を新規作成すると、下表の自動展開期に○表示されている「期」や「個食」へ、可食部展開率に従って自動的に展開されます。ベースとなる献立を自動展開した後に、それぞれの期や個食で個別の編集が可能です。

・すでに作成された本献立を編集すると、下表の自動展開期に○表示されている「期」のみ自動的に書き展開されます。ただし、「個食」はその日の献立が空の場合のみ展開されますが、個食が書き込まれることはありません。

・本献立を作成及び編集したタイミングで、各種設定(自動展開期や展開率、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、すでに作られた献立には影響を与えません。最新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、日付ごとのクルクルボタンか、カレンダー画面下部にある[カレンダー期間全ての献立を展開し直す]を押して下さい。

自動展開期を変更

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

AI作成機能

編集画面の切り替え

★印のところだけ  
確認して次項へ



作成した献立が表示  
されるカレンダー

すべて 朝食 午前おやつ 昼食 午後おやつ 補食 夕食 AI献立作成

まとめてコピー 交換 コピー 削除

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 献立作成	4 献立作成	5 献立作成	6 献立作成	7 献立作成
	元旦	542kcal / 塩分: 4g	1103kcal / 塩分: 5.1g	561kcal / 塩分: 4g	547kcal / 塩分: 4.8g	560kcal / 塩分: 2.4g
		<ul style="list-style-type: none"> <li>コンスープ</li> <li>ハンバーグ</li> <li>さつまいものミルク煮</li> <li>ワタンスープ</li> <li>麦茶</li> <li>ホットケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>バナナヨーグルト</li> <li>ごはん</li> <li>じゃがいもの豆乳グラタン</li> <li>彩り蒸し野菜 (甘酒ごまドレッシング)</li> <li>かぶのみそ汁</li> <li>お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ウエハース</li> <li>米粉ぱん</li> <li>白身魚のチーズパン粉焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>オニオンスープ</li> <li>麦茶</li> <li>焼きおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>みかん</li> <li>焼きそば</li> <li>じゃがいもチーズ焼き</li> <li>トマト</li> <li>豆腐と油揚げのみそ汁</li> <li>麦茶</li> <li>さつまいもみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>マーメイドヨーグルト</li> <li>ごはん</li> <li>カレイの照り焼き</li> <li>いんげんのごまよこし</li> <li>味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ、わかめ)</li> <li>お茶</li> </ul>

献立のコピー機能

# [献立] 献立作成のいくつかの方法

展開期を変更

職員	3-5歳	1-2歳	学童	バクバク期	カミカミ期	モグモグ期	ゴックン期
自動展開期	<input type="radio"/> (強制)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自動展開(個食)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3 まとめて編集画面へ

4

5

すべて

朝食 午前おやつ 昼食 午後おやつ 補食 夕食

AI献立作成

まとめてコピー 交換 コピー 削除

日	月	火	水	木	金	土
1	2 献立作成	3 献立作成	4 献立作成	5 献立作成	6 献立作成	7 献立作成
	593kcal / 塩分: 5.5g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>グレープフルーツ</li> <li>ひじきごはん</li> <li>アジの竜田揚げ</li> <li>青菜の納豆和え</li> <li>かぶときのこの味噌汁</li> <li>牛乳</li> <li>里芋マフィン</li> </ul>	1				

まずは  
ここから ▶

- 1 **基本中の基本**です。献立作成したい**日付のこの枠の部分**をクリックすると、その日付の編集画面に切り替わります。
- 2 その日付の**[献立作成]ボタン**を押すと、マイレシピやサンプルレシピから、このカレンダー画面上で献立を取り込む**ショートカット機能**です。※触って頂ければ分かる機能なので説明は割愛します。
- 3 **1週間分の献立を並列**に編集したり、**異なる幼児期の献立を並列**に並べて編集する機能です。
- 4 1ヶ月分の献立を自動的に**一気に作成**する機能です。
- 5 既にある献立を期間で丸ごとコピーしたり、献立だけ複数日付を貼り付けたりする**コピー機能**です。※触って頂ければ分かる機能なので説明は割愛します。

# [献立] 前項①日付の枠内を押した場合→日付の献立編集

日付の表示

イベント名などの  
入力ができます

2024/12/03 合計: 0kcal (塩分: 0g)

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。

詳細情報を表示

TOPに戻る 3-5歳の献立/予定を編集

すべて

献立作成

新しく料理を登録する: 昼食 主食

菓ご飯 料理名 (ふりがな)

登録

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

マイレシビ:  料理  食材  検索

サンプルレシビ:  料理  食材  検索

マイレシビから呼び出せます

サンプルレシビから呼び出せます

献立一覧

まだ料理が登録されていません。  
「新しい料理を作る」から登録してください。

戻る

時間帯とカテゴリを選択し、料理名(献立名)を入力し、登録ボタンを押します

次へ

※**ふりがな**、は入力しなくても大丈夫ですが、後でマイレシビに登録して、その後よく使う献立として呼び出す際、検索ワード的にも使われますので、**検索ワードの一つとしてひらがなで分かり易い名称**にしておくとう便利です。

# [献立] 食材入力→候補確定→可食量の入力(つまり、レシピ入力)

(※)食材のプルダウン

TOPに戻る 3-5歳の献立/予定を編集

戻る

献立一覧

朝食 主食 果ご飯 料理名(ふりがな) 作り方 食育 0 kcal 献立を更新

食材名	食材名(漢字)	3-5可(g)	総量(g)	換算率(%)	編集	削除
米						
水						
糖						
砂糖						
みりん						
酒						
醤油						

検索

- ✓ 2034 じゃがいもでん粉
- 5010 日本ぐり 生
- 5011 日本ぐり ゆで
- 5012 日本ぐり 甘露煮
- 5013 中国ぐり 甘ぐり
- 15031 くりまんじゅう こしあん入り
- 15163 くりまんじゅう つぶしあん入り
- 106000029 じゃがいもでん粉(2)
- 106000169 むき粟
- 104000018 粟しょうゆ

目安量の数字を操作すると  
可食量が連動します

↑食材を入力し、[検索]ボタンを押すと、  
それぞれ食材の候補が表示されます。

→それぞれの食材欄は、クリックすると  
(※)プルダウンで食材候補から選択できま  
すので、選んで確定させます。

TOPに戻る 3-5歳の献立/予定を編集

戻る

献立一覧

朝食 主食 果ご飯 料理名(ふりがな) 作り方 食育 0 kcal 献立を更新

食材名	目安量	可食量	標準重量	食材名(漢字)	3-5可(g)	総量(g)	換算率(%)	編集	削除
1088 水稲めし 精白米 うるち米	ml	g	83g/100ml						
16999 水	ml	g	1g/1ml						
2034 じゃがいもでん粉	杯(小さじ)	g	3g/小さじ						
3003 上白糖	杯(小さじ)	g	3g/小さじ						
16025 みりん 本みりん	杯(大さじ)	g	18g/大さじ						
17138 その他 料理酒	大さじ	g	15g/大さじ						
17007 こいくちしょうゆ	杯(大さじ)	g	18g/大さじ						

戻る 追加

食材をプルダウンから確定させたら、可食量を入力し[追加]ボタンを押します

次へ

# [献立] レシピの最終確認と補足機能

TOPに戻る

戻る

献立一覧

歴史 主食 栗ご飯 料理名(ふりがな) 作り方 食育 159 kcal 献立を更新

表示順序の変更もできます

作り方も残しておけます。調理師用献立表に出力されます

メモも残せます。帳票の食育メモとして一気に出力可能です。

分量を間違えた場合などそのまま修正できます

食材名	食材名(食品番号)	3-5可(g)	総量(g)	廃棄率(%)	編集	削除	表示順
例) リンゴ							
	水稲めし 精白米 うるち米 (1068)	60	0	0	編集	削除	↓
	水 (16999)	80	0	0	編集	削除	↑
	日本ぐり ゆで (5011)	16.7	0	20	編集	削除	↑
	上白糖 (3003)	3	0		編集	削除	↑
	みりん 本みりん (16025)	9					↑
	その他 料理酒 (17138)	4.5					↓
	こいくちしょうゆ (17007)	3	0	0	編集	削除	↑

表示順保存

- ・ 右側に追加されたレシピが並びます。
- ・ 不足があれば左側の食材入力欄を使って更に追加します。

よろしければ、[献立を更新]ボタンを押して、確定させます

次へ

2024/12/03 献立写真 合計: 159kcal (塩分: 0.5g)

表示されている献立の各栄養素量が自動計算されます

その日のイベント名  
   
※一度入力したイベントを消したい場合は、プランクにして登録を押し直してください。

詳細画像を閉じる									
	エネルギー	タンパク質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	
期間平均 / 目標値	159 kcal / 702	2.4 g / 29.3	0.3 g / 19.4	107 mg / 770	7 mg / 317	0.2 mg / 3.1	1 µg / 249	0.04 mg / 0.4	
	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	N3脂肪酸	N6脂肪酸	亜鉛	マグネシウム	
期間平均 / 目標値	0.02 mg / 0.44	4.3 mg / 27.5	2 g / 4.4	0.5 g / 1.9	0.01 g / 0.66	0.09 g / 3.3	0.5 mg / 2.2	14 mg / 55	

TOPに戻る

### 3-5歳の献立/予定を編集集中

すべて

献立作成

新しく料理を登録する: 昼食 主菜

料理名  料理名(ふりがな)

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

献立単位でメモが残せません。

よく使う献立はマイレシピに保存しておくとお便利です

献立一覧

献立の料理を更新し

昼食 主食 麦ご飯 料理名(ふりがな)     159 kcal

献立が追加されました

- ここまでが、献立作成の基本で、初めての献立の作成はこの繰り返しとなります
- マイレシピの利用や献立作成の時短機能等は別途説明します



# [献立] まとめて編集画面への切り替え

ここを押した場合



展開期を変更

	職員	3-5歳	1-2歳	学童	バクバク期	カミカミ期	モグモグ期	ゴックン期
自動展開期	<input type="radio"/> (強制)	-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-	-	-
自動展開(個食)	-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-	-	-

3 まとめて編集画面へ

すべて  朝食  午前おやつ  昼食  午後おやつ  補食  夕食 AI献立作成

まとめてコピー 交換 コピー 削除

日	月	火	水	木	金	土
1	2 献立作成	3 献立作成	4 献立作成	5 献立作成	6 献立作成	7 献立作成
	593kcal / 塩分: 5.5g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g	0kcal / 塩分: 0g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛乳</li> <li>● グレープフルーツ</li> <li>● ひじきごはん</li> <li>● アジの竜田揚げ</li> <li>● 青菜の納豆和え</li> <li>● かぶときのこの味噌汁</li> <li>● 牛乳</li> <li>● 里芋マフィン</li> </ul>					



■ **1週間の献立**を並列に編集できます。その画面で最初から献立作成もできますが、献立と食材が並んで表示されて直接編集できますので、一度献立を立てた後に食材や量の調整を行うのに有用です。

■ **1日単位**で、異なる幼児期の献立を並列に編集できます。未満児と離乳食期、離乳食期間など、食材や食材量の微調整に有用です。

次へ

# [献立] まとめて編集画面 1週間を並列編集

表示期間をスライド  
できます

編集したい幼児期を  
切り替えれます

カレンダー画面に戻ります

2024/10/01 ~ 2024/10/07

3-5歳

カレンダー画面へ

朝食 午前おやつ 昼食 午後おやつ 補食 夕食

10/1(火) 10/2(水) 10/3(木) 10/4(金) 10/5(土) 10/7(月)

ごはん ごはん

うるち米 50

鶏の唐揚げ

鶏もも肉 40

しょうが 5

料理酒 5 g

こいくちしょうゆ 5 g

薄力粉 5 g

サラダ油 0.8 g

キャベツサラダ

ごはん

鮭の塩焼き

高野豆腐 8 g

まぐる缶詰(水煮) 8 g

ひじき 3 g

ピザトースト

食パン 30 g

トマトケチャップ 5 g

青い

スイートコーン缶 5 g

プロセスチーズ 8 g

カラフル

きゅうり 18 g

トマト 15 g

青ピーマン 10 g

ポークカレーライス

うるち米 60 g

豚もも 30 g

じゃがいも 20 g

にんじん 20 g

たまねぎ 25 g

サラダ油 1 g

カレールウ 10 g

脱脂粉乳 3 g

ブロックリーとミニトマ

ブロックリー 20 g

中華丼

米 100 g

にんじん 10 g

たまねぎ 8 g

はくさい 20 g

たけのこ 8 g

サラダ油 3 g

塩 2 g

水 20 g

上白糖 0.5 g

こいくちしょうゆ 5 g

料理酒 1 g

片栗粉 10 g

献立を追加できます

献立名を変更できます

分量を変更できます

食材を削除できます

献立を削除できます

食材を追加できます

1週間分の献立と食材を並列に確認しながら直接編集できます

