



サンプルレシピ  
マイレシピ

# [献立] サンプルレシピ/マイレシピの取り込み

## ① その日の献立編集

料理か食材かを選びます。つまり、料理名のキーワードか、使われている食材かで、検索をかけ献立を呼び出すことができます！



## ② カレンダー上でのショートカット

## ③ 1週間の並列編集

サンプルレシピ/マイレシピは、献立作成できるそれぞれの画面で呼び出すことができます

# [サンプルレシピ]

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

お知らせ | 原価計算 | サンプルレシピ | 衛生管理

サンプルレシピ



※3-5歳の献立を編集集中

献立に取り込みたいところの指定

2025/01/05 昼食 サンプルレシピのカテゴリを使用

★献立として取り込みたい日付やカテゴリなどを指定します

サンプルレシピの検索

料理 食材 全て

登録済み料理検索

検索

アレルギー食材

一覧

検索結果：1263 / 1263件

カテゴリ	料理名	kcal	レシピ	登録日	チェック
主食	10倍がゆ(5-6ヶ月)	23	水稲めし 精白米 うるち米 (100)	2024/06/14	<input type="checkbox"/>
主食	5倍がゆ(9-11ヶ月)	78	水稲めし 精白米 うるち米 (50) / 水 (100)	サンプル 2024/04/11	<input type="checkbox"/>
主食	7倍がゆ(7-8ヶ月)	39	水稲めし 精白米 うるち米 (25) / 水 (75)	サンプル 2024/05/23	<input type="checkbox"/>
主食	あさりの炊き込みごはん	160	水稲穀粒 精白米 うるち米 (38) / 油揚げ (7) / にんじん 根 皮なし (10) / こいし (1) / 上白糖 (0.3) / かつおだし 荒煎 (50)		
主食	あんかけスパゲティ				
主食	あんかけ焼きそば				

主食、主菜、副菜など、カテゴリでフィルタして検索できます

レシピ部分をクリックすると、作り方や栄養素など、詳しい情報が表示されます

★取り込みたいレシピにチェックを入れます

✓全て

主食

主菜

副菜

汁物

デザート

飲み物

アレルギー食材をチェックすると、その食材が使われていないレシピだけ検索できます

持参 (new)

カテゴリ	製品名	
卵類	卵	<input type="checkbox"/>
乳類	乳	<input type="checkbox"/>
穀類	小麦	<input type="checkbox"/>
種実類	カシューナッツ	<input type="checkbox"/>
種実類	クルミ	<input type="checkbox"/>
種実類	落花生	<input type="checkbox"/>
種実類	ごま	<input type="checkbox"/>
魚介類	いくら	<input type="checkbox"/>
魚介類	イカ	<input type="checkbox"/>

**材料**

- 卵 20g
- 卵黄 10g
- 卵白 10g
- 小麦粉 5g
- マッシュルーム 5g
- スライスした豚肉 5g
- オリーブオイル 2.5g
- トッピング用チーズ 2.5g
- ウスターソース 1g
- 塩コショウ 1g

**作り方**

1. ベーコン、たまご、ピーマンは縦切りに、マッシュルームは薄切りにします。
2. フライパンに油を熱し、ベーコンと豚肉を入れてたまごの黄身を炒め、たまごの白身を炒めたら取り出します。
3. サラダ油、ウスターソース、醤油、水を加えて炒め、たまごを入れて炒め、たまごが白くなるまで炒め、水を加えて煮込みます。
4. スパゲティは半分に折る。設定時間中から水気を切ります。
5. フライパンにスパゲティを入れ、油を熱し、たまごが白くなるまで炒め、水を加えて煮込みます。

サンプルレシピページは一覧で見れますが、常に献立に取り込む準備段階での表示となりますので、**※3-5歳の献立を編集集中**、等の表示がされています

# [サンプルレシビ] 取り込む献立を確定

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 | サポート

!お知らせ | 原価計算 | サンプルレシビ | 衛生管理

※3-5歳の献立を編集集中

献立に取り込みたいところの指定

1 2022/11/01 午前おやつ 主食

マイレシビの検索  
●料理 ○食材 登録済み料理検索

更新日	保育園名	料理名	ふりがな	エネルギー(kcal)	食材	2 チェック	削除
2022/09/22	食らぼキッズ保育園	ごはん	ごはん	171	水稲穀粒 精白米 うち米 (50)	<input type="checkbox"/>	
2022/11/16	食らぼキッズ保育園	ごはん	ごはん	171	水稲穀粒 精白米 うち米 (50)	<input type="checkbox"/>	
2022/11/16	食らぼキッズ保育園	鶏の唐揚げ	とりのからあげ	110	にわとり もも 皮つき 生 (40) / しょうが 根茎 皮なし 生 (5) / 合成清酒 (5) / こいくちしょうゆ (5) / 薄力粉 1等 (5) / 調合油 (0.8)	<input type="checkbox"/>	
2022/10/28	食らぼキッズ保育園	もやしの塩昆布和え	もやしのおこんぶあえ	38	ブラックマッペもやし 生 (30) / にんじん 根 皮つき 生 (8) / きゅうり 果実 生 (5) / 塩昆布 (1) / ごま油 (3)	<input type="checkbox"/>	
2022/11/16	食らぼキッズ保育園	豆腐サラダ	とうふさらだ	45	木綿豆腐 (30) / レタス 土耕栽培 結球葉 生 (6) / きゅうり 果実 生 (5) / カットわかめ 乾 (0.5) / 上白糖 (0.7) / 穀物酢 (2) / こいくちしょうゆ (1.5) / ごま油 (1) / ごま いり (1)	<input type="checkbox"/>	
2022/11/16	食らぼキッズ保育園	あおさのみそ汁	あおさのみそしる	30	あおさ 葉干し (2) / 木綿豆腐 (20) / 荒節・昆布だし (120) / 米みそ 淡色のみそ (5)	<input type="checkbox"/>	

戻る 登録 3

間違えて登録してしまったものや邪魔なマイレシビをこの場で削除もできます

①日付と登録カテゴリを確定し、②取り込みたい献立にチェックを入れ、③登録します。

# [サンプルレシピ] アレルギー管理

サンプルレシピ

※3-5歳の献立を編集集中

献立に取込みたいところの指定  
2024/09/04 昼食 : サンプルレシピのカテゴリを使用

サンプルレシピの検索  
料理 ○ 食材 ○ 主食 : 登録済み料理検索 検索

1 検索から除外するアレルギー食材 一覧

検索結果 : 185 / 1263件 主食の検索結果を表示中

カテゴリ	料理名	kcal	レシピ	提供	登録日	チェック
主食	10倍がゆ(5-6ヶ月)	23	水稲めし 精白米 うるち米 (15) / 水 (100)	サンプル	2024/06/14	<input type="checkbox"/>
主食	5倍がゆ(9-11ヶ月)	78	水稲めし 精白米 うるち米 (50) / 水 (100)	サンプル	2024/04/11	<input type="checkbox"/>
主食	7倍がゆ(7-8ヶ月)	39	水稲めし 精白米 うるち米 (25) / 水 (75)	サンプル	2024/05/23	<input type="checkbox"/>
主食	あさりの炊き込みごはん	160	水稲穀粒 精白米 うるち米 (38) / 油揚げ 生 (4) / あさり 缶詰 水素 (7) / こんにゃく 糖 皮なし 生 (10) / こいくちしょうゆ (2) / 合成醸造 (1) / 上白糖 (0.3) / かつおだし 売断 (50)	サンプル	2022/04/16	<input type="checkbox"/>
主食	あんかけスパゲティ	221	揚げらべコン (20) / たまねぎ りんご 生 (10) / 青ピーマン 果実 生 (5) / マッシュルーム 生 (10) / スイートコーン 缶詰 ホールカーネルス タイル (3) / オリーブ油 (2.5) / トマトケチャップ (3.5) / クスターソース (1) / 醤油中濃だし (1) / 上白糖 (1.2) / 水 (30) / レンコンのみじん切 (2.5) / マカロニ・スパゲッティ 乾 (35)	サンプル	2022/03/20	<input type="checkbox"/>
主食	あんかけ焼きそば	356	中華めん 生 (100) / 鶏油 (3) / 中濃ソース (3) / 大型 もち 豚 身つき 生 (20) / じんじん 根 皮なし 生 (15) / たまねぎ りんご 生 (20) / たくことうりや 生 (30) / キヤベツ 結球菜 生 (20) / ぶら 菜 生 (5) / 乾しいたけ 乾 (1) / 醤油 (0.4) / こいくちしょうゆ (3) / 昆布だし 水出し (30) / こま油 (0.5) / じゃがいもでもみ粉 (3) / 水 (6)	サンプル	2024/04/05	<input type="checkbox"/>

2

カテゴリー	製品名	
卵類	卵	<input type="checkbox"/>
乳類	乳	<input type="checkbox"/>
穀類	小麦	<input type="checkbox"/>
穀類	そば	<input type="checkbox"/>
種実類	アーモンド	<input type="checkbox"/>
種実類	カシューナッツ	<input type="checkbox"/>
種実類	クルミ	<input type="checkbox"/>
種実類	落花生	<input type="checkbox"/>
種実類	ごま	<input type="checkbox"/>
魚介類	えび	<input type="checkbox"/>
魚介類	かに	<input type="checkbox"/>
魚介類	アワビ	<input type="checkbox"/>
魚介類	いくら	<input type="checkbox"/>

①[一覧]ボタンを押し、②が吹き出しますので、アレルギー製品にチェックを入れておけば、その食材が含まれる献立は外して検索される便利な機能です。

# [マイレシピ] マイレシピを作る



献立 | **マイレシピ** | 食数 | 発注 | 帳票 | 園児管理

! お知らせ | 原価計算 | サンプルレシピ

## 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。

・日本食品標準成分表に存在しない食材、例えばメーカー固有のお菓子等は、一部ご用意していますが、全てはありません。その場合、「食材を登録するボタン」にて、お客様でご登録すると、いつでも呼び出せるようになります。登録された食材は、「食材を登録するボタン」を押して、「食材編集」ボタンを押すと、一覧でご確認できます。

  

### マイレシピ

現在の登録料理数：11個

オリジナルのレシピや食材を登録し、献立を立てる際に検索にて呼び出すことができます

絞り込み	登録月： <input type="text" value="すべて"/>	カテゴリ： <input type="text" value="すべて"/>	並び替え： <input type="text" value="更新日時が新しい"/>
検索	<input type="text" value="料理名を入力してください"/>		<input type="button" value="検索"/>
登録日/最終更新日時	料理名	カテゴリ	編集 作り方 削除
2022/11/16 2022/11/16 13:40	あおさのみそ汁	汁物	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2022/11/16 2022/11/16 13:39	きな粉揚げパン	間食	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2022/11/16 2022/11/16 13:39	ごはん	主食	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## マイレシピ新規追加

以下の項目を入力してください

料理名：

カテゴリ：

通常の献立作成と手順は同様です

マイレシピは、前述の日付の献立編集画面でマイレシピに保存するか、ここで[マイレシピを作る]から登録するかの2通りあります

# [献立] マイレシピから献立を呼び出す(例)

2022/11/01 献立写真 合計: 573kcal (水分: 2.2g)

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

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: 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/サンプルレシピから検索し、献立に登録します。

マイレシピ:  料理  食材  検索

サンプルレシピ:  料理  食材  検索

1

献立一覧	名前	食材	カロリー	操作
午前おやつ 飲み物	牛乳	ぎょうにゅう	43 kcal	編集 削除 <input type="button" value="マイレシピに保存"/>
午前おやつ 間食	きのこの山	きのこのやま	69 kcal	編集 削除 <input type="button" value="マイレシピに保存"/>
昼食 主食	ごはん	ごはん	171 kcal	編集 削除 <input type="button" value="マイレシピに保存"/>
昼食 主菜	鶏の唐揚げ	とりのからあげ	110 kcal	編集 削除 <input type="button" value="マイレシピに保存"/>
昼食 副菜	キャベツサラダ	きゃべつさらだ	25 kcal	編集 削除 <input type="button" value="マイレシピに保存"/>

①すでに登録したマイレシピから検索をかけて献立を呼び出します。キーワードを空で検索した場合には、全てのマイレシピが候補として出てきます。

次へ

# [献立]-マイルシビから献立を呼び出す献立を確定します

※3-5歳の献立を編集中

**1** 献立に取込みたいところの指定

2025/01/02 昼食

マイルシビのカテゴリを使用

マイルシビの検索

●料理 ○食材

登録済み料理検索

更新日時が新しい順 絞り込み

**2**

間違えて登録してしまったものや邪魔なマイルシビをこの場で削除もできます

検索結果：46 / 46件

2022/11/16	食らぼキッズ保育園	汁物	わかめスープ	24	乾燥わかめ 煮干し (2) / ごま 乾 (1) / 木綿豆腐 凝固剤：塩化マグネシウム (20) / 中華だし (4) / 水 (100)	<input type="checkbox"/>	
2022/11/16	食らぼキッズ保育園	副菜	豆腐サラダ	44	木綿豆腐 (30) / レタス 土耕栽培 結球葉 生 (6) / きゅうり 果実 生 (5) / カットわかめ 乾 (0.5) / 上白糖 (0.7) / 穀物酢 (2) / こいくちしょうゆ (1.5) / ごま油 (1) / ごま いり (1)	<input type="checkbox"/>	
2022/11/16	食らぼキッズ保育園	主菜	鶏の唐揚げ	111	若鶏 にわとり もも 皮つき 生 (40) / しょうが 根茎 皮なし 生 (5) / 合成清酒 (5) / こいくちしょうゆ (5) / 薄力粉 1等 (5) / 調合油 (0.8)	<input type="checkbox"/>	
2022/10/28	食らぼキッズ保育園	副菜	もやしの塩昆布和え	37	ブラックマッペもやし 生 (30) / にんじん 根 皮つき 生 (8) / きゅうり 果実 生 (5) / 塩昆布 (1) / ごま油 (3)	<input type="checkbox"/>	
2022/09/22	食らぼキッズ保育園	主食	ごはん	171	水稲穀粒 精白米 うるち米 (50)	<input type="checkbox"/>	
2022/09/22	食らぼキッズ保育園	間食	グレープフルーツ	16	グレープフルーツ 白肉種 砂じょう 生 (40)	<input type="checkbox"/>	
2022/09/22	食らぼキッズ保育園	飲み物	牛乳	43	普通牛乳 (70)	<input type="checkbox"/>	

戻る

**3** 登録

① 日付と登録カテゴリを確定し、② 取り込みたい献立にチェックを入れ、③ 登録します。



# [献立] マイレシピを編集

昼食

献立作成

新しく料理を登録する：

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

サンプルレシピ： 料理 食材

献立一覧

昼食	主菜	炊き込みご飯	たきこみごはん	<input type="button" value="編集"/>	<input type="button" value="削除"/>	254 kcal	<input type="button" value="マイレシピに保存"/>
昼食	間食	みかん缶	みかんかん	<b>1</b> <input type="button" value="編集"/>	<input type="button" value="削除"/>	32 kcal	<input type="button" value="マイレシピを編集"/>

① この献立のレシピを変更したい場合に押して編集します。この献立のみ影響します。

② マイレシピそのものを更新したい場合に押して編集します。マイレシピのみ影響します。  
※過去のマイレシピを使って登録された献立には影響しません。