

旬の野菜カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
かぼちゃ					■	■	■	■	■			
きゅうり					■	■	■	■	■			
ゴーヤ						■	■	■	■			
しし唐辛子							■	■	■	■		
ズッキーニ						■	■	■	■			
トマト						■	■	■	■	■		
なす						■	■	■	■			
パプリカ							■	■	■	■		
ピーマン						■	■	■	■			
ごぼう						■	■					
大根	■	■	■	■							■	■
玉ねぎ				■	■	■				■	■	■
にんじん				■	■	■	■	■			■	■
れんこん	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
アスパラガス					■	■						
キャベツ	■	■	■	■	■	■						
小松菜	■	■	■	■								■
春菊(菊菜)	■	■	■									■
チンゲン菜	■	■	■	■	■					■	■	■
菜の花	■	■	■	■								
ニラ				■	■	■	■	■	■			
ねぎ	■	■	■									■
白菜	■	■	■								■	■
ブロッコリー	■	■	■	■							■	■
ほうれん草	■	■	■								■	■
じゃがいも					■	■	■		■	■		
さつまいも								■	■	■	■	■
しめじ								■	■	■		
しいたけ			■	■	■	■		■	■	■	■	
まいたけ										■	■	■