





































食Do! 旬のカレンダー ~野菜偏~

野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
カリフラワー 	■										■	
小松菜 	■										■	
にんじん 	■									■		
ねぎ 	■										■	
ブロッコリー 	■										■	
じゃがいも 		■										
にら 		■										
グリーンアスパラ 			■									
セロリ 			■						■			
レタス 			■					■				
かぶ 				■						■		
キャベツ 				■								
たけのこ 				■								
たまねぎ 				■					■			
いんげん 						■						
おくら 						■						
かぼちゃ 						■						
とうもろこし 						■						

野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
ピーマン 						■							
えだまめ 							■						
きゅうり 							■						
トマト 							■						
なす 							■						
みょうが 							■						
さといも 									■				
しめじ 									■				
チンゲンサイ 									■				
生しいたけ 									■				
まいたけ 									■				
ごぼう 										■			
さつまいも 										■			
春菊 											■		
大根 											■		
白菜 											■		
れんこん 											■		
ほうれん草 	■											■	

