～ 季節の野菜・くだものカレンダー ～

舞岳の里 畑

◎ ・・今が旬　　○ ・・出荷時期

旬の野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アイスプラント			◎	◎	◎	○						
アスパラ菜	○									◎	◎	◎
いんげん豆			◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○
うめ（梅）					◎	◎						
オクラ						◎	◎	◎	○	○		
カブ	○			◎	◎	○				◎	◎	○
かぼちゃ						◎	◎	○	○			
カリフラワー	◎	○	○									◎
キャベツ	◎	◎	○	◎	○	○	○			◎	◎	◎
きゅうり					◎	◎	◎	◎	○	○	○	

旬の野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
グリンピース				◎	◎	○						
ゴーヤ（にがうり）							◎	◎	○			
こねぎ	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	◎	◎
ごぼう	◎	◎	◎	○	○					◎	◎	◎
こまつ菜	○	○									◎	◎
さつま芋	○	○	○					○	◎	◎	◎	◎
さと芋	○	○	○	○						◎	◎	◎
シシトウ						◎	◎	◎	○	○	○	
シソ葉							◎	◎				
じゃが芋	○	○	○	◎	◎	○	○			◎	◎	○

旬の野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
しゅんぎく（春菊）	◎										◎	◎
しょうが	○	○	○	○	○	○	◎	◎	○	◎	◎	○
しろねぎ	○	○	○						○	◎	◎	◎
スティック	◎	○	○	○	○	○					◎	◎
スナックえんどう				◎	◎	○	○					
そらまめ				◎	◎							
だいこん	○	◎	◎	◎	◎	○	○			◎	◎	○
たかな		◎	◎									
たけのこ			◎	◎	○							
たまねぎ	○	◎	◎	◎	○	○			◎	◎	○	○
タラの芽			◎	◎								
チンゲン菜	○	○								◎	◎	◎

～ 季節の野菜・くだものカレンダー ～

◎ ・・今が旬　　○ ・・出荷時期

旬の野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
つくね芋											◎	◎
とうがん							◎	◎	◎	◎	○	
とうもろこし(スウィートコーン)					◎	◎	○	○				
トマト	○	○	○	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○
ナス		○	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎	○	○
なばな(菜花)												◎
にんじん	○	○	◎	◎	◎	◎	○	○	○	◎	◎	○
ニンニク					◎	◎	○	○	○			

旬の野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
はくさい	○	○	◎	◎							◎	◎
パプリカ	○					◎	◎	◎	◎	○	○	○
ピーマン	○	○	○	○	○	◎	◎	◎	○	○	○	○
フキ					◎							
ブロッコリー	◎	◎	○	○	○	○				◎	◎	◎
ホーレン草	◎	○	○	○	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎
みず菜	○	○			◎	◎				◎	◎	○
ミニトマト(ミディトマト)	○	○	◎	◎	○	○	◎	◎	○	○	◎	○
ミヨウガ							◎	◎				
モロヘイヤ							◎	◎	◎	○		

旬の野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
らっかせい								◎	◎	○		
ラッキョ						◎	◎					
ラディッシュ	○			◎	◎	○				◎	◎	○
レタス	○	○	○	◎	◎	◎				◎	◎	◎
わらび			◎	○								

～ 季節の野菜・くだものカレンダー ～

◎ ・・今が旬　　○ ・・出荷時期

旬のくだもの	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
イチゴ	○	◎	◎	◎	○						◎	○
イチジク								◎	◎	○		
いよかん	◎	◎	◎	○								
かき（柿）										◎	◎	
キウイ	○	○								◎	◎	○
キンカン	○	○	○								◎	○
スイカ（マダーボール）					◎	◎	◎	○	○			
すもも						◎	○					
デコポン		◎	◎	○								

旬のくだもの	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ドラゴンフルーツ	○								◎	◎	○	○
ナシ（梨）							◎	◎	○	○		
ネーブル			◎	○								
びわ					◎	◎						
ぶどう（巨峰）								◎	◎	○		
ブルーベリー						◎	◎	○				
ミカン	○	○	○	○					◎	◎	◎	◎
メロン				○	◎	◎	◎	◎	○	○		◎
モモ						◎	○					
ゆず									◎	◎	◎	◎
レモン											◎	○