



調布版

# 旬の食材カレンダー

品目	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
小松菜		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
キャベツ		■				■	■	■	■			■	■
白菜		■	■	■								■	■
ブロッコリー		■	■	■								■	■
カリフラワー												■	■
ほうれん草		■	■	■	■	■	■	■			■	■	■
なす						■	■	■	■	■	■		
きゅうり					■	■	■	■	■	■			
トマト						■	■	■	■	■			
ピーマン				■	■	■	■	■	■	■	■		
トウモロコシ						■	■	■	■				
枝豆						■	■	■	■				
さやいんげん							■	■	■				
大根	■				■	■	■	■		■	■	■	■
かぶ			■	■	■	■	■	■			■	■	■
にんじん	■	■	■					■			■	■	■
ジャガイモ	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■
さと芋	■	■	■								■	■	■
さつまいも	■	■										■	■
かぼちゃ								■	■	■			
タマネギ						■	■	■	■	■	■	■	■
ねぎ	■	■	■	■								■	■
梨									■	■	■	■	
ぶどう									■	■	■		
栗										■	■		
柿												■	■
キウイフルーツ												■	■
いちご					■	■	■						
ブルーベリー								■	■	■			

※表の期間はあくまで目安ですので、気候や環境によって変化することもあります。

参考：J Aマイنز 農産物直売所MAP!

## 調布市食育ガイド「地産地消編」

発行日 平成 27 年 3 月

発行 調布市福祉健康部健康推進課

〒182-0026 調布市小島町 2-33-1 文化会館たづくり西館 4 階  
(042) 441-6100

協力 マインズ農業協同組合本店地域振興部指導課  
調布市生活文化スポーツ部農政課